شیوا رسا

۱۰۱ کلید طلایی
در تربیت
پسران موفق



مرضیه
شیروانی

۱۰۱ کلید طلایی در تربیت پسران موفق

پدیدآورنده: مرضیه شیروانی

شیوا رسا گستر

شناسه : مرضیه شیروانی
عنوان و نام پدیدآورنده: ۱۰۱ کلید طلایی در تربیت پسران موفق/مرضیه شیروانی
مشخصات نشر: ملینا، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص
شابک: ۳-۶۷-۵۷۷۷-۶۰۰-۹۷۸ قیمت:۳۲۰۰ تومان
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا: تربیتی- پسران
رده بندی کنگره: ۹ ک ۷ الف/۲۳۵ KRS
رده بندی دیویی:۹۵۵/۰۱۵
شماره کتابخانه ملی: ۲۹۹۶۳۲۵

نام کتاب: ۱۰۱ کلید طلایی در تربیت پسران موفق
پدیدآورنده: مرضیه شیروانی
قیمت: ۳۲۰۰تومان
مدیریت تولید،تالیف وترجمه: سروش مردانی
موسسه ترجمه: شیوا رسا مهر
ناظر چاپ: زینب مردانی
ویراستار: زینب مردانی
صفحه آرا: محبوبه براهیمیان
مدیریت فروش: ابراهیم مردانی و حسین کامیاب
ناشر: ملینا
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
شابک: ۳-۶۷-۵۷۷۷-۶۰۰-۹۷۸
طراح جلد: آزاده شیرالی

مرکز پخش: شیراز – چهارراه پارامونت کوچه پاساژ ایران زمین (کوچه شماره ۴) پلاک ۶۷
تلفن: ۰۷۱۱۲۳۳۴۲۸۶ همراه: ۰۹۳۷۱۴۸۸۰۳۶

فهرست مطالب

فصل اول

برایش والدین نمونه ای باشید

برایش والدین نمونه ای باشید

احساســات پســربچه ها درباره ی خود و خانواده هایشان به چگونگی ارتباط والدین با هم و با کودک بستگی دارد؛ شواهد نشان می دهد بزرگ ترین عامل تربیت کودکان، محیط خانوادگی آن هاســت؛ زیرا پایه ی اصلی شــخصیت در همان سال های اولیه ی کودکی شکل می گیرد و ادراکات و تجربه های بعدی بر همان پایه قرار خواهند داشت. محیط گرم و صمیمی خانواده که در آن بین پدر و مادر روابط دوســتانه ای وجود داشته باشــد، معمولاً پسرانی سالم، مثبت و فعال بار می آورد که انعکاس عشــق و علاقه ی خانوادگی را به صورت کار و کمک به دیگران نشــان می دهند، برعکس، از خانواده های از هم پاشــیده، شخصیت های بی ثبات و بیکار و احیاناً مخرّب بیرون می آیند. این حقیقت در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است.

پسران در سنین کودکی وابستگی عاطفی نزدیکی به والدین دارند، از این رو مشاجره ی پدر و مادر باعث می شود که تضادی در شخصیت آنها به وجود آید و تاثیرات طولانی این تضاد به راحتی آن ها را رها نکند. این تضاد درونی غالباً به روحیه و رفتار غیرطبیعی و ضد اجتماعی منجر می گردد.

پســربچه هایی که از خانواده ی سالمی هســتند، با دیگر کودکان همکاری می کنند، حسود نبوده و نمی ترسند برعکس، کودکانی که بین پدر و مادرشان اختلاف و ناراحتی وجود دارد، قادر به همکاری با سایر کودکان نیستند، ناراحت و حسود هستند، مرتب گریه می کنند و ترس و عادات عصبی دارند. پسرانی که

توسط پدر و مادرانی آرام و صمیمی رشد می یابند در آینده زندگی زناشویی موفقی را تجربه می کنند؛ یعنی افرادی که پدر و مادرشان زندگانی زناشویی خوش و سالمی داشته اند، غالباً صاحب خانواده ی خوشبختی خواهند بود.

برای تربیت پسران سالم، خوشحال و موفق، ما والدین باید علم و مهارت پدر و مادر خوب بودن را یاد بگیریم، اگر چه با وجود اصول حاکم جهت پدر و مادر خوب بودن باز هم والدینِ کامل بودن محال است ولی مصمم هستیم تا بهترین باشیم.

در این جا به ده اصل اساسی برای پدر و مادر موفق بودن اشاره شده است که عبارتند از:

۱. آگاه باشیم که پدر و مادر بودن نیاز به تلاش دارد:

هر روز درباره ی رفتارهایتان به عنوان یک والد خوب فکر کنید. خودتان را به خاطر بیاورید که چگونه با پسرتان رفتار کردید تا بر او اثر بگذارید و سعی کنید که از تجارب گذشته تان پند بگیرید و همان طور که مسئولید با یادگیری بهتر، رفتارتان را بهبود ببخشید.

۲. برای آن دسته از فعالیت هایتان که مرتبط با پسر شماست اولویت بالایی قائل شوید:

این کار برای والدین شاغل، کاری پرزحمت و چالش برانگیز است اما به هر جهت باید زمانتان را مدیریت کنید، کار کردن شما همچون راهی است که پسرتان در ابتدای آن راه قرار دارد و گاهی این بدان معناست که علائق

و نیازهای شـــما قربانی نیازهای فرزندتان شـــود، اگر چه گاهی این گونه خود را توجیه می کنید که هدف از کار کردنم رفاه مالی فرزندم می باشد، در حالی که برای کودک شـــما بهتر اســـت به همان نسبت که به شـــرایط جسمانی او توجه دارید به شرایط روحی او نیز توجه ویژه ای بنمایید.

۳. عاشق پسرتان باشید اما نه خیلی زیاد:

چنـــد بـــار در روز احســـاس های عاطفی و گرمی را به پســـرتان ابـــراز کنید. بـــه طور نمونـــه بارها او را بغل کنیـــد و در آغوش خود بفشـــاریدش. اگرچه در فرهنگ های مختلف روش های گوناگونی وجود دارد، به یاد داشـــته باشید اگر پسرتان کار اشتباهی انجام داد و قانونی را در خانواده نقض کرد، باید به او روش درســـت را تذکر دهید و به جای انتقاد از کودک از رفتار و کارش انتقاد کنید نه خود کودک.

۴. قوانین ویژه ی خانوادگی وضع کنید:

در جامعـــه ی مـــا قوانینی وجود دارد که به پســـرتان کمک مـــی کند تا در مدرسه و دنیای واقعی موفق عمل کند. به عنوان یک والد لازم است که قوانین خانوادگی وضع کنید تا پســـرتان یاد بگیـــرد که چطور خود را مطابق آن قوانین مدیریت کند.

۵. بر قوانین خانوادگی وضع شده پافشاری نمایید:

لازم است قوانین وضع شده روشن و ثابت باشند. در غیر این صورت پسرتان گیج خواهد شد و نمی تواند به طور جدی به آن ها عمل کند. قوانین خانوادگی

را برای پســرتان توضیح دهید و نشان دهید که اقتدارتان بیشتر منطقی است نه آنکه زور و قدرت بر آن حاکم باشــد. طبق این روش پســرتان کمتر دچار چالش می شــود. توجه نماییــد که هم پدر و هم مادر هر دو با هم فرزندشــان را طبق قوانین یکســانی تربیت کنند، پس لازم است تا هر دو والد قوانین یکسانی وضع کنند و به آن عمل کنند.

۶. تصمیمی که می گیرید را برای پسرتان توضیح دهید:

با توجه به آنکه پسرتان تجربه و علمی را که شما در زندگی استفاده می کنید ندارد، نیاز اســت بــه آنچه فکر می کنید و تصمیمی کــه گرفته اید را با حوصله برای او توضیح بدهید و در همه ی مراحل مختلف رشــدی از روشی که برای او قابل فهم است استفاده کنید.

۷. از تنبیه کردن شدید و خشن اجتناب نمایید:

بر اساس تحقیقات به عمل آمده در تمامی اشکال تنبیهاتی که والدین استفاده می کنند، تنبیه بدنی و جسمانی بیشترین عوارض جانبی را ایجاد می کند. پسرانی که تنبیه بدنی بیشتری می شوند در برخورد با کودکان دیگر از خشونت بیشتری در حل مسائلشان استفاده می کنند و علت آن تقلید از والدینشان است.

۸. وظیفــه‌ی پــدر و مــادر بودنتان را به تناســب مراحــل مختلف رشدی پسرتان انتخاب کنید:

یک کودک در مراحل مختلف رشــدی نیازهای گوناگونی دارد. شــیوه های رفتاری که والدین برای یک کودک نوپا اســتفاده می کنند از شیوه های برخورد

با یک نوجوان باید متفاوت باشـد. به عنوان یک والد لازم اسـت که مراحل مختلف رشـدی پسـرتان را بیاموزیـد و وظایفتان را با توجـه به مراحل رشـدی او در نظر بگیرید.

۹. به پسـرتان احترام بگذارید: پسر شما نسبت به دیگران همان رفتاری را خواهد داشـت که شما نسـبت به او دارید. فکر کنید پسرتان شـخصی است همچون افراد دیگـر کـه احتیاج دارد مورد احترام قـرار گیرد، همان طور که شـما نیاز دارید مورد احتـرام قرار گیرید. با ادب بـا او صحبت کنید، به عقاید او احترام بگذارید، زمانی که او با شما صحبت می کند به دقت به حرف هایش گوش دهید و همانند یک دوست با او برخورد کنید.

۱۰. مستقل بودن را به پسرتان بیاموزید:

ترغیـب کودک به مسـتقل بودن، اگرچه برای کـودک آزادی عمل به وجود می آورد و در کنار آن محدودیت هایی را نیز دارد ولی به پسرتان یاد می دهد که کنترل خویـش را که یکی از کلیدهای موفقیت در زندگی اسـت، در خودش تقویت نماید. همواره به این نکته توجه نمایید که اسـتقلال، تمرد یا سرکشـی نیست پس تفاوت بین تمرد و مسـتقل بودن را برای پسـرتان توضیح دهید. استقلال داشتن بخشی از طبیعت انسـان اسـت که فرد می خواهد کنترل داشتن بر چیزهای دیگر را احساس کند نه اینکه به وسیله ی دیگران کنترل شود.

فصل دوم

باید بداند چه بر سرش آمده است

باید بداند چه بر سرش آمده است

بلـوغ فرآینـدی تدریجـی و هنجـاری اسـت که طـی آن بـدن کودک شـروع بـه رشـد و تغییـر مـی کنـد و بـه تدریـج بـه فـردی بزرگسـال و بالـغ تبدیـل مـی شـود. دوره‌ی بلـوغ برای پسـرها بـا پیدایـش صفات ثانویـه‌ی جنسـی شـروع مـی شـود و تـا بلـوغ کامل جنسـی ادامـه پیدا می کند. در این دوره بدن پسرها شاهد تغییرات جسمی، ذهنی، روانی و رفتاری گوناگونی می شود که گاه خود آن ها را دچار سردرگمی می کند.

از سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی باید مسائل مربوط به بلوغ به پسران نوجوان آموزش داده شـود و اطلاعاتی در زمینه ی بهداشت و تغییرات فردی از طریق والدین در اختیار آن ها قرار گیرد. بلوغ زودرس در پسران در نه سالگی و بلوغ دیررس در ۱۳ سـالگی آغاز می شـود. ولی در کل فرایند بلوغ به دو تا پنج سال زمان برای کامل شدن نیاز دارد.

والدین بهترین کسـانی هستند که در مورد مسائل مربوط به بلوغ می توانند راهنمای پسرانشـان باشـند. کمک هـای آن ها چه از نظـر فیزیکی و چه از نظر هیجانی و عاطفی می تواند راهگشـایی باشد برای پسرانی که با مسائل و چالش های مختلفی در زمینه بلوغ جنسی روبه رو می شوند.

والدین نقش به‌سـزایی در راهنمایی صحیح و حمایت از آن ها دارند و لازم اسـت که با آموزش های صحیح از چالش های دوران بلوغ فرزند خود اطلاع

حاصل کنند و در جهت راهنمایی آن ها بکوشـــند و شرایطی به وجود آورند که فرزند پسرشان بتواند به راحتی درباره‌ی این‌گونه مسائل با آن ها صحبت کند. پدر و مادر می توانند با تهیه ی کتاب های علمی پزشـکی ساده و در دسترس گذاشــتن آن ها، شرایطی به وجود آورند که پسرشان بتواند جواب پرسش های گوناگون خود را در این زمینه از منبعی معتبر، علمی و سالم به دست آورد.

در صــورت تمایل می توانید به مراکز تخصصی یا مشــاوره ای مراجعه کنید یــا با خانواده هــای دیگر در این باره صحبت کنید و اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت کنید. آگاهی های جنســی به میزان زیادی به عوامل فیزیکی، هیجانی و هوشــی کودک بســتگی دارد. کودکان باید به میــزان کافی از آموزش های دوران بلوغ، چگونگی مراقبت از خود و معاشــرت ها و طریقه‌ی ابراز احساسات برخوردار شوند.

به خاطر داشــته باشــید موضوعات جنســی و بلوغ برای همه ی انســان ها عمومیت دارد. باید پســر خود را از همه ی این مسائل آگاه کنید. او باید با بدن خود آشنا شود؛ مثلاً در مورد شروع رویاها و خواب های شبانه و مسائل مربوط به آن باید کاملاً بفهمد چه اتفاقی برایش می افتد، بدنش چه تغییراتی می کند و چه کار باید بکند. رشد بدنی نه موضوعی ترس آور است و نه گیج کننده، به خصوص موقعی که به کودک در این مورد آموزش هایی داده شده باشد.

عــلاوه بــر تغییرات جســمی و جنســی، بلوغ بــا تغییرات عاطفــی و روانی

شـــگرفی در پسران نوجوان نیز همراه اســـت. بی ثباتی عاطفی در رفتار نوجوان مشـــاهده می شـــود. رفتار او گاه بسیار ظریف و گاه بســـیار خشن شده و امکان انتخاب های قطعی و صحیح برای نوجوان محدود می شود. نوجویی و نوخواهی هـــم در رفتارهایی مثل مـــدل های لباس و آرایش مو ایجاد می شـــود. نوجوان احســـاس اســـتقلال پیدا می کند و با رشـــد و تحول روانی، رفتارهایی از خویش نشان می دهد که حاکی از پیام آن ها مبنی بر رسیدن به استقلال است و امکان دارد با والدین، خانواده و مدرســـه درگیری های مختلف پیدا کند. تصمیم گیری های خودسرانه با تکیه بر این ویژگی که دیگر خود را بزرگسال و از لحاظ فکری پخته می بیند، اتفاق می افتد.

در این دوران ممکن اســـت فشارهای روانی مختلفی پسران نوجوان را تهدید کند. نگرانی در مورد آینده ی تحصیلی، خدمت سربازی، آینده ی شغلی و وضع مالی با افزایش سن نوجوان و نزدیک شدن به سال های پایانی نوجوانی افزایش پیـــدا می کنـــد. نگرانی از احتمال عـــدم موفقیت در کنکور ورودی دانشـــگاه ها و عواقب آن و مواجه شـــدن با آینده‌ی مبهم شـــغلی ســـردرگمی های نوجوان را افزایـــش می دهد که حمایت اطرافیان و مشـــاوره با افراد توانمند می تواند از پیدایش عواقب ناخوشایند روانی پیشگیری کند.

فصل سوم

پسرم یک خروس‌جنگی است

پسرم یک خروس‌جنگی است

مسلما هیچ کس دوست ندارد که فرزندی خشن و پرخاشجو تربیت کند و کودکش در آینده به خاطر این عصبی‌مزاج بودن، لطمات شدیدی را متحمل شود، اما متأسفانه برخی از والدین خواسته یا ناخواسته با عملکرد تربیتی خود، فرزندشان را به سمت پرخاشگری و خشونت طلبی سوق می دهند و گاهی این والدین چشم باز کرده و می بینند نوجوانی عصبی و ناآرام روبه رویشان قرار دارد که دیگر قابل تغییر و کنترل نیست.

اگر شما به عنوان یک والد خوب بتوانید خشم های غیرمنطقی و غیر قابل کنترل را از صحنه‌ی زندگی خود حذف کنید، می توانید خلاقیت و شادابی و رضایت از زندگی را به وی هدیه دهید.

کودکی که تازه متولد شده، خیلی زود می آموزد که از طریق گریه کردن می تواند توجه والدینش را به خود جلب کند و همین کودک در سنین ابتدایی بر سر دوراهی قرار می گیرد. به یقین راحت ترین راهکار این است که به همان شیوه ی ساده ی قدیمی (گریه کردن و پافشاری برای به دست آوردن آنچه می خواهد) به آنچه مد نظرش است، دست یابد و در اینجاست که پدر و مادر می توانند نقش کلیدی خود را ایفا کرده و به او روش مسالمت آمیز و آرام دست یابی به اهداف را بیاموزند.

البته باید بدانیم که خشم، ناراحتی و عصبانیت بخشی از خلق و خوی هر انسانی است که اندازه‌ی آن در هر فردی متفاوت است ولی به طور کلی خشم سازنده می تواند به فرد کمک کند که برای به دست آوردن بهترین ها تلاش کرده و

اراده‌ی بیشـــتری به خرج دهد، اما تشخیص این دو خشم از یکدیگر و انتخاب مسیر بعدی از عوامل بسیار مهم در تربیت پسران است.

متأســفانه برخی از والدین به طور ناخواسته خشم درون پسر خود را فعال ساخته و وجود او را به انباری از عصبانیت ها و بی قراری ها تبدیل می ســازند. در ذیل به چند نکته‌ی مهم اشــاره می شود که انجام آن ها سبب ازدیاد خشم غیر قابل کنترل در کودک می شود.

* پســر خود را از پذیرش مسئولیت ترســاندن و کارهای او را تمام و کمال انجام دادن
* در صورت عصبانیت از عملکرد او، علت را توضیح ندادن
* فضای خانه را پر از تنش و ناراحتی کردن
* تنبیه بدنی او
* مقایسه ی او با هم سن وسالانش حتی گاهی با کودکی خود
* تشویق او برای انجام کارهای جنگجویانه و پرزدوخورد
* مسائل انضباطی را با خشم و نفرت همراه کردن
* بی‌توجه بودن به حالت های عصبی او و به سادگی از کنار آن ها گذشتن
* با تحکم و تحقیر با او صحبت کردن و ناتوان دانستن او در انجام کارها

البتــه موارد فوق بخش کوچکی از صدها کاری اســت کــه والدین خواه ناخواه با انجام آن ها سبب بروز رشد خشونت در پسر خود می شوند.

وجود این موارد در محیط خانه ســبب ایجاد ترس در کودک شده و اصولا همه‌ی

افراد برای پوشـــاندن ترس های بی شمار خود از دیگران، رو به خشونت می آورند و کودکان نیز از این امر مســـتثنا نیستند، همچنین والدین باید در شیوه های انضباطی مخصوص خود دقت نظر کافی داشـــته باشـــند، زیرا گاهی این روش های نادرســـت انضباطی موجب افزایش خشم، ترس و ناامیدی در کودک می شود.

این دســـته از والدین معمولا خط کشـــی های مرسوم خود را بدون آوردن دلیل به پسر خود گوشزد می کنند، بی آنکه دقت داشته باشند که عدم ذکر دلیل موجه، باعث می شود که کودک با باید و نبایدهای بی شماری روبه رو شود که منطقی نیز جهت انجام یا عدم انجام آن ها نمی داند و همین امر سبب سرکشی وی شده و در نهایت خشونت درون او را افزایش می دهد.

این مســـئله در مورد معلمان نیز صادق اســـت و گاهی فشارهای انضباطی بیش از حد مدرســـه یا کلاس درس نیز باعث فوران این خشـــم در پسران می شود و والدین باید هوشـــمندانه به این مســـئله توجه کرده و پیش از آنکه دنیای زیبای کودکانه‌ی پسرشـــان خراب شود اوضاع را با صحبت با اولیای مدرسه و تغییر روش آن ها تحت کنترل خود گیرند.

همه‌ی ما دوســـت داریم که پســـرانمان، دنیا را از دریچه ی آرامش و منطق نگاه کنند و روزهای خوشی را تجربه کنند نه اینکه با خشم و نفرتی درونی رشد کرده و در سایه‌ی اضطراب ها و ناآرامی ها، روزگار خود را سپری کنند. برای دستیابی به چنین دنیای آرام و بی دغدغه ای باید به آن ها کمک کنیم تا خود، مدیریت سرنوشت خود را به دست گرفته و قادر به کنترل خشم های درونی باشند.

فصل چهارم

خطر! حواست را جمع کن

خطر! حواست را جمع کن

والدین باور نمی کنند که احتمالاً پسران آن ها مواد مخدر یا الکل مصرف می کنند. پسران در سنین قبل از نوجوانی، به طور مداوم در برابر پیام هایی علیه مواد مخدر در مدرسه، خانه، تلویزیون و روزنامه ها قرار دارند. آن ها درباره ی اعتیاد افراد مشهور و مصرف بیش از حد مواد مخدر، درباره ی فاجعه ای که رانندگان مست به وجود می آورند، می شنوند. والدین به این امید هستند که همه ی این اخبار و اطلاعات مربوط به مواد مخدر و الکل باعث شود تا پسرشان از مواد مخدر دوری کند.

پسران در این مورد کنجکاو هستند و شاید بتوانند مواد مخدر و الکل را به آسانی تهیه کنند. بعضی مواقع وسایل ارتباط جمعی که به صورت علنی اخبار بد را درباره ی مصرف مواد مخدر پخش می کند غیرمستقیم و ناخودآگاه سبب ایجاد حس کنجکاوی در پسران می شود.

پسرانی که دوران راهنمایی را می گذرانند، بیشتر در خطر هستند؛ زیرا ممکن است گرفتار افراد معتاد شوند، شاید توسط دانش آموز دیگر مدرسه مورد هدف معتادان قرار بگیرند. پسران کوچک‌تر می خواهند بدانند چه کسانی از مواد مخدر استفاده می کنند و پس از اینکه مواد مخدر استفاده کردند، چه حسی به آن ها دست می دهد.

پسرانی که بیش از همه در خطر آلوده شدن به مواد مخدر هستند، آن هایی هستند که والدینشان ناظر اعمال و کارهایشان نیستند و پسرانی که فکر می کنند در اجتماع آن ها را نمی پذیرند، استرس زیادی در زندگی دارند یا پسرانی که والدینشان الکل و مواد مخدر مصرف می کنند، اگر در دوره ی راهنمایی به طرف مواد مخدر کشیده نشوند، احتمالاً در دوره ی دبیرستان آن را آزمایش خواهند کرد. در این مقطع سنی،

چون محیط بزرگ تر و گسترده تر می شود، بیشتر در خطر آلوده شدن به این مواد قرار دارند؛ زیرا دست یافتن به این مواد راحت تر و فشار همسالان هم بیشتر می شود.

یکی از عوامل مهم آلودگی پسران به مواد مخدر، فشار شدید همسالان و پیروی کردن از اعمال و رفتار آن ها است. پسران به آسانی از همسالان خود تبعیت می کنند و می ترسند که اگر با همسالان خود همراه نشوند و از کارهای آن ها تقلید نکنند، از گروه اخراج شده و طرد شوند. آن ها نیاز دارند که در خانه با آن ها به شدت برخورد شود تا از درون مقاوم شوند و ارزش های خود را حفظ کنند؛ وگرنه هنگامی که وارد دوران نوجوانی می شوند، ممکن است شخصیتی منفی را بپذیرند و به یک مصرف کننده ی مواد مخدر تبدیل شوند.

مهم ترین روش برای اینکه پسرتان را از گرایش به طرف مواد مخدر و الکل دور نگه دارید، این است که به او آگاهی لازم را بدهید و به او بفهمانید که استفاده از مواد مخدر و مشروب حتی اگر برای امتحان کردن هم باشد، صددرصد اشتباه است. سعی کنید او را از نزدیک شدن به مواد مخدر منع کنید و درباره ی این موضوع، صریح، روشن و قاطع صحبت کنید. اگر او عقاید و ارزش های خانوادگی را درک کرده باشد، وقتی که دوستانش او را تحریک می کنند تا مواد مخدر را امتحان کند، اهمیت ارزش هایی را که شما به او آموخته اید، به خاطر می آورد. او می بیند که عده ای از همسالانش دچار مشکل اعتیاد شده اند، آینده ی خود را تباه کرده و متوجه نیستند که هر روز بیشتر در منجلاب مواد مخدر فرو می روند.

اگر شــک دارید که پســرتان مجذوب مواد مخدر شده است یا خیر و درباره ی این موضوع ضد و نقیض حرف می زند، سریع اقدام کنید و در مورد استفاده از مواد مخدر از او پرس وجو کنید. دائماً مراقب رفت وآمدهای او با دوستانش و کارهایی که انجام می دهد باشــید و اتاق و وســایل شــخصی او را بررســی کنید. اگر مطمئن شدید که پســرتان از مواد افیونی مصرف می کند، بهتر اســت درباره ی این مشکل خودسرانه تصمیم نگیرید. فوراً با یک مشــاور ترک اعتیاد و با تجربه، مشــورت کنید یا از طریق مطالعه ی کتاب هایی که در این مورد وجود دارد، راه حل آسانی را پیدا کنید.

زمانی که دارید به پســرتان در این مورد کمک می کنید، کوشــش کنید تا متوجه شوید که چرا و به چه دلیل فرزندتان جذب مواد مخدر شده است؟ آیا او می خواهد از مشــکلات خود فرار کند؟ آیا دوســتانش او را تشویق به استفاده از این مواد کرده اند؟ ســاعت بیکاری خود را کجا و چگونه می گذراند؟ آیا شــما برای او وقت می گذارید؟ در مدرسه چیزی موجب استرس و اضطرابش شده است؟ آیا یکی از افراد بزرگ سال خانواده ی شما مواد مخدر استفاده می کند؟

مــواد مخدر در هر زمانی مخرب و خانمان برانداز اســت و مصرف این مواد مطلقاً اشــتباه و بســیار خطرناک است. مســلماً ترک این مواد در هر زمانی که باشد، لازم و ضروری اســت، اما به پشتکار و مقاومت شــما احتیاج دارد. شما باید به سرعت با این مشکل مقابله کرده و آن را حل کنید، سپس سعی کنید رابطه ی خوب و صمیمانه ای با پسر خود داشته باشید تا او بتواند با پشتیبانی و حمایت شما، دوران پر فراز و نشیب نوجوانی را که پر از خواهش ها و تمناهای فراوان و فشار روانی همسالان است، پشت سر گذاشته و به سلامت از آن عبور کند.

فصل پنجم

شاه‌کلیدهایی برای پدران ۱

شاه‌کلیدهایی برای پدران ۱

*** وقت خود را برای پسرت صرف کن.

*** رازدار بودن را به او بیاموز.

*** به او بیاموز تا تنها به یک بیسکوییت کرم دار قانع باشد. با این مهارت می تواند در تمام زندگی اش قدرتمند باشد.

*** به همراه او پیاده روی کن و او را با حیوانات و حشرات آشنا کن.

*** اگر هر شب برایش کتاب بخوانی به مطالعه علاقه مند خواهد شد.

*** وقتی هرگز مشروب خوردن یا سیگار کشیدن پدرش را نبیند حس کنجکاوی اش در مورد این کار کمتر تحریک خواهد شد.

*** گل کاری را به او یاد بده. با این کار چهار چیز مورد علاقه اش را به او داده ای؛ خاک بازی، کثیف کاری، چاله کندن و آب بازی با شلنگ.

*** به او یاد بده چطور دوچرخه سواری کند. این کار، نشانه ی دادن استقلال به اوست و در حین دوچرخه سواری به همراه او آهسته بدو.

*** از او بخواه تا کارهایی را که در طول روز انجام داده است برایت تعریف کند و در حین صحبت هایش به دقت به او گوش بده.

*** او را به شهر بازی ببر و به او اجازه بده سوار وسایلی شود که حتی تصورش برای مادرش غیرممکن است. گاهی نمی توانی باور کنی اما اگر قلبت به تپش افتاد جایی برای نگرانی نیست چون قلب سالمی داری.

*** او را به آموختن تشویق کن و به او بیاموز تا از دانسته هایش لذت ببرد.
طریقه ی مشت زدن را به او بیاموز اما او را به گونه ای تربیت کن تا اهل دعوا نباشد و به او یاد بده چگونه از درگیری و مشاجره دوری کند.

*** بگذار در اطرافت بچرخد، اینگونه بهتر می تواند مردی و مرد بودن را بیاموزد.

*** در هنگام شب، چراغ ها و لامپ ها را خاموش کن و چراغ‌خواب را روشن کن و برایش قصه های شب تعریف کن. هرگز از این قصه ها سیر نمی شود.

*** از همان دوران کودکی او را با مواد مخدر و مشروبات الکلی آشنا کن. اگر در این مورد حرفی نزنی دیگران به او یاد می دهند.
*** صبحانه ات را با او بخور.

*** به او بیاموز تا هر زمان که در محل کارت هستی به تو تلفن بزند و همیشه به تلفنش پاسخ بده.

*** به او گوشزد کن از شلختگی و نامرتب بودن پرهیز کند.

*** امانت داری و پس دادن امانت را به او بیاموز.

*** او را تحسین کن.

*** گاهـی او را به محل کار خود ببر و به همان اندازه ای که به همکارانت می رسی، به او نیز توجه کن.

*** به او بگو که خود تو هم گاهی مرتکب اشتباه می شوی.

*** با او به رقابت بپرداز. مطمئن باش روزی که بر شـما پیروز می شود را فراموش نخواهد کرد.

*** مسئولیت هایی را به عهده ی او بگذار.

*** او را مطمئن کن که همیشه در خانه جایش امن است.

*** اگر توانسـت از یک حیوان مراقبت کند، برایش یک حیوان خانگـی بخر، این گونه می آموزد به جز خـودش از چیزی دیگر هم مراقب کند.

*** تمجید و قدردانی از دیگران را به او بیاموز.

فصل ششم

شاه‌کلیدهایی برای مادران ۱

شاه‌کلیدهایی برای مادران ۱

*** به خاطر داشته باش که تو برای پسرت، عزیزترین هستی.

*** هم به خاطر خودت و هم به خاطر او، تا جایی که می توانی اوقات خود را با او سپری کن.

*** آیا می دانی کار تو چیست؟ عشق ورزیدن و هدایت او در مسیر صحیح زندگی.

*** هنگامی که از خواب بیدار می شود، گرسنه است. پسرها بیشتر از آنچه تصورش را بکنی، می خورند، حتی وقتی نوزاد هستند.

*** تعدادی دستمال تمیز دم دست داشته باش، زیرا همیشه آب از لب و لوچه اش آویزان است.

*** اگر بخواهی زودتر با شما حرف بزند، بیشتر با او حرف بزن.

*** همیشه هم با لحن بچه گانه با او حرف نزن.

*** از همان اول، تلاش می کند روی پای خودش بایستد، پس سعی نکن این رویه را عوض کنی.

*** وقتی منتظر می مانی تا گریه کند سپس بلندش کنی، پس به او یاد می دهی تا گریه کند.

*** به خاطر داشــته باش که پســرها و دخترهــا با هم تفاوت دارند و این واقعیت را بپذیر.

*** وقتــی برای آمپول زدن او را نزد دکتر می بری، خودت را جایی قایم کن، جیغ و دادش همه‌ی فضا را پر می کند.

*** پسربچه هر چه به دستش بیاید به دهان می گذارد، پس خانه را ایمن کن.

*** این کاملا طبیعی اســت که دوست داشته باشی ساعت ها به چشمانش، دست هایش و حرکاتش در حین بازی نگاه کنی.

*** او دوست دارد که دور و بر شما باشد، صدایت را بشنود و بداند که نگاهش می کنی.

*** چــرا وقتی غذا را پــرت می کند، جا می خــوری. این کاملا طبیعی است، پس آرام باش و به آرامی مانع کارش شو.

*** در پیــاده روی هــا او را با خود همراه کــن و با او درباره‌ی محیط و پیرامون و هر آنچه در اطرافش می بیند صحبت کن.

*** چرا فکر می کنی باید همیشــه او را ســرگرم کنی، بگذار خودش، خودش را سرگرم کند.

*** بـــرای او یک پتوی نـــرم بخر، باور کن ســـال ها آن را نگه خواهد داشت.

*** به یاد داشته باش همان لحظه ای که شروع به چهاردست و پا راه رفتن می کند در جستجوی امتحان کردن آزادی است.

*** از همین حالا برای دانشگاهش پس انداز کن.

*** در همیـــن لحظات زندگی اســـت که باید خنـــده هایش را برای تمام عمر به خاطر بسپاری.

*** او به توجه خاص تو نیازمند است.

*** آرام بـــودن را تمریـــن کـــن، زیـــرا در دوره ی نوجوانی او برایت سودمند خواهد بود.

*** او همیشـــه پســـرهایی را الگو قرار می دهد که پنج سال از او بزرگ ترند.

*** نباید اجازه دهی که عشـــقت به او، تو را در اجرای نظم و انضباط، سختگیری و اجرای قوانین، سست قدم کند.

*** سعی کن قوانین را تفننی و جذاب وضع کنی.

*** پســـرها دوســـت دارند طعم و مزه ی هر چیزی را بچشند پس اگر حشره ای خورد، داد و شیون راه نینداز.

فصل هفتم

پسرم کجاست و چه می کند؟

پسرم کجاست و چه می کند؟

پســران معمولاً در ابتدای دوران نوجوانی مســئولیت پذیر هستند. در عمــل، مقررات مربوط بــه موارد ایمنی را رعایت مــی کنند و کار خوب و بد را از هم تشــخیص می دهند؛ در عین حال، گاهی اوقات رفتارهای غیرمنطقی دارند، پس به مراقبت مداوم والدین احتیاج دارند.

هنگامــی که آن ها در خارج از منزل به ســر مــی برند، معمولاً تحت نظارت قرار دارند. آن ها در مدرســه، کلاس های فوق برنامه، اردوهای تفریحی، مســابقات ورزشــی، گردش علمی و ... تحــت مراقبت بزرگ ســالان قرار دارند. پسران در این سن فقط در محیط منزل مدت زیادی را بدون اینکه کســی مراقبشــان باشــد تنها می مانند. وقتی کســی از آ ن هــا مواظبت نمــی کند، مخصوصاً اگر با دوستانشــان همراه باشــند، دســت به کارهای خطرناکی می زنند و در نتیجه مشــکلاتی را به وجود می آورند. پســران در لحظاتی خاص، مقررات وضع شــده در خانه را از یاد می برند، احتمالاً به خاطر فشار همسالان یا علاقه به انجام کارهای پرشور و هیجان است.

ممکن اســت پســرتان بزرگ شــده باشــد، اما باز هم به مراقبت شما احتیاج دارد. باید از بچه ها به تناســب سن و شرایطی که دارند، مراقبت

کرد. طبیعی است یک پسر ده ساله به مراقبت بیشتری احتیاج دارد تا یک پسر دوازده ســاله. فرزندتان در هر سنی که باشد، باید اطلاع داشته باشید که کجاســت و در حال انجام چه کاری اســت. ضروری اســت برای رفت وآمدهایش محدودیت قائل شــوید و در موارد مختلف او را راهنمایی کنید. شما مسئول کارهای پسرتان در خانه یا بیرون از خانه هستید، حتی اگر در محیط کار یا فعالیت های دیگر یا در مسافرت باشید.

اگر او می خواهد دوســتانش را برای مهمانی دعوت کند، حتی اگر تعداد کمی از دوستانش در آن شرکت کنند، حتماً شما هم در خانه حضور داشته باشید. اگر می خواهد در جشن تولد دوستش شرکت کند، اطمینان حاصل کنید که والدین دوســتش در خانه هســتند. اگر یکی از بچه های فامیل یا دوســتِ پســرتان می خواهند شــب را در خانه ی شما به ســر ببرند، ناظر کارهایشان باشید. اگر بچه ها تا پاسی از شب بیدار هستند، به آن ها تذکر دهید. بهتر اســت از دور مواظب آن ها باشــید. اگر بازی خطرناکی انجام می دهند، ســعی کنید راه حل های بهتری پیشــنهاد دهید: «چرا در حیاط بازی نمی کنی؟»، «تو را به تماشــای مســابقه می برم»، «بیا کمی پیتزا بخور.»

در مورد رعایت کردن موارد ایمنی و چگونگی رفتارش به او تذکر دهید.

مهم این اســت کــه فرزندتان درباره ی مقرراتی که بــرای او وضع می کنید، آگاهی کافی پیدا کند. ممکن اســت او بعضــی از آن ها را از یاد ببرد یا نادیده بگیرد و بعضی اوقات به آن ها عمل نکند، اما تا وقتی که شــما بر عملکرد و رفتارش نظارت کافی داشته باشــید، مسلماً او مسئولیت کارهایش را بر عهده می گیرد.

فصل هشتم

این دیگر چه مدل مو و لباس است!

این دیگر چه مدل مو و لباس است!

وقتی که پسران بزرگ تر می شوند، دوست دارند اختیار بیشتری برای خرید لباس و انتخاب مدل موهایشـــان داشـــته باشند. آن ها به علت ســن بلوغ و تغییر علایق، مـــی خواهند در این مورد بیشـــتر نظـــر خود را به والدین تحمیل کنند و دلشـــان می خواهد برای کارهایشـــان خودشـــان تصمیم بگیرند. اگر والدین و پســـران، سلیقه ای همانند داشـــته باشند، اختلافی بین آن ها به وجود نمی آید، اما اگر سلیقه ها متفاوت باشـــد، باعث درگیری های لفظی بین والدین و آن ها می شـــود. برخی از والدین در زمان بلوغ پسرشان با این مسئله روبه رو می شوند و برخی دیگر زمانی که پسرشان در سن پیش دبستانی است، در مورد این مسئله بحث می کنند.

معمولاً پسران از دوستان و همسالان خود یاد می گیرند که چگونه ظاهری داشته باشند. اگر مانند دوستان خود لباس بپوشند، احساس خوبی به آن ها دست می دهد. دوســـت دارند از مدل های خاصی اســـتفاده کنند تا اینکه لباسشـــان با دیگران جور باشد.

گروه هایی از پســـران هســـتند که می خواهند توجه همـــه را به خود جلب کنند و لباس های عجیب و غریب یا شلوار جین پاره می پوشند. گروه هایی هم هستند که لباس های راحت به تن می کنند و ظاهری عادی دارند، در عین حال، لباس هایشان جالب است و از آخرین مد روز پیروی کرده اند.

معمولاً پسران با توجه به کارهای همسالان خود تغییر می کنند و به نظرات آن ها اهمیت می دهند. پسری از مادرش خواست که برایش یک شلوار جین مدل دار بخرد. روز بعد وقتی می خواســـت با دوستانش بیرون برود، آن را پوشید اما هنگام بازگشت

به مادرش گفت: «دیگر نمی خواهم آن را بپوشم، چون همه ی بچه ها مرا مسخره کردند. به قدری ناراحت شدم که دیگر نمی خواستم آنجا بمانم.»

سلیقه ی پسران نوجوان اغلب در حال تغییر است. ممکن است برای مهمانی لباسی بپوشد و هنگام نگاه کردن در آینه بگوید: «من این لباس گشاد را نمی پوشم»، «با این پیراهن من خیلی زشت شده ام.» شاید او فکر می کند لباس دوستانش بهتر است و لباس دوستانش را بیشتر از لباس خودش می پسندد؛ حتی زمانی که لباس هایش به لباس دوستش شباهت داشته باشد. بعضی مواقع دیده شده است که لباس هایشان را برای مدت کوتاهی با هم عوض می کنند.

این گونه رفتارهای عجیب و غریب، والدین را متعجب می کند، چون به نظر والدین اهمیت داده نمی شود و چیزهایی که خریده اند، مورد قبول فرزندشان قرار نگرفته است و معمولاً والدین حالت دفاعی به خود می گیرند.

شور و شوق پسران برای اینکه لباس و مدل موی مدِ روز و عجیب داشته باشند، باعث ایجاد تنش در خانواده می شود. بعضی از پسران دوست دارند موهای سرشان را بتراشند، لباس های جین پاره شده بپوشند و موهایشان را مدل عجیب و غریب بزنند و از دوستان خود تقلید کنند. والدین هم مدام در این مورد با پسران خود مشاجره می کنند. اگر در مورد وضع ظاهری پسرتان نگران هستید، می توانید قاطع با او صحبت کنید و محدودیت هایی در این مورد برایش قائل شوید و به این صورت، تا حدی زمینه را برای دوران نوجوانی او فراهم کنید. می توانید بگویید دوست ندارید او چه مدل لباسی بپوشد و به او اجازه ی هر کاری را ندهید.

بهتر است در برخی موارد که برخلاف عقاید شما هستند، با یکدیگر به توافق برسید: «من برایت این شلوار جین گل و گشاد را می خرم، اما فکر نمی کنی خیلی

بزرگ اســت؟» اگر مراســم خانوادگی دارید، باید به او بفهمانید که باید صبر کند تا مراسم تمام شود و بعد از آن می تواند لباسش را تعویض کند.

البته محدودیت ایجاد کردن برای نپوشــیدن مدل های زننده و عجیب و غریب درســت اســت، اما به هر حال باید تا اندازه ای به انتخاب و ســلیقه ی پسرتان نیز اهمیت دهید. سعی کنید تا حدودی با او موافقت کنید. او هنوز به تأیید شما نیازمند اســت و انتقاد کردن پی درپی شــما از او، می تواند به تصویر او از خودش صدمه بزند. بهتر است خودتان را در همان سن و با همان سلیقه ی لباس پوشیدن، وضع ظاهری و تمایل به اســتقلال داشتن از والدین خود را به خاطر آورید؛ بدین ترتیب متوجه می شــوید که پریشانی های شما در آن زمان، شباهت زیادی به آشفتگی او در زمان حال دارد.

اگر اجازه دهید لباسی را که دوست دارد به تن کند، متوجه می شوید که تنش ها کم می شــود. برای اینکه الگوها را مشخص کنید، باید صبورتر باشید: «با این پول باید یک بلوز و یک شلوار بخری»، «تو می توانی یک بلوز گران یا دو بلوز معمولی بخری، به خودت مربوط است که کدام یک را انتخاب کنی.»

مســلماً با پســرتان اختلاف ســلیقه دارید اما می توانید نگاه مثبتی نسبت به آن داشــته باشــید. تا وقتی که مشکل درســی ندارد و در مدرســه از او رضایت دارند، دوستان خوبی دارد و فعالیت های فوق برنامه اش را به خوبی انجام می دهد، وضع ظاهری و مدل کوتاه کردن مو و لباس پوشــیدن او تا وقتی که ا ز حد تعادل خارج نشــده اهمیت زیادی ندارد. نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که پسرتان وضعیت تحصیلی خوبی نداشته باشد یا مرتباً مدل مو و لباس خود را عوض کند و مدلی انتخاب کند که سبب عصبانی شدن شما و اعضای دیگر خانواده شود.

فصل نهم

پسرم از کِی می‌تواند رانندگی کند؟

پسرم از کِی می‌تواند رانندگی کند؟

–یک نوجوان در چه سنی باید رانندگی یاد بگیرد؟

–چند مرتبه در هفته باید به پسرم اجازه ی استفاده از ماشین را بدهم؟

پاسخ این پرسش های والدین بسیار دشوار است، زیرا توانایی رانندگی در افراد مختلف متفاوت است و هر شخصی مشکلات مخصوص به خود را دارد. اما به طور کلی، والدین به دو علت اجازه ی رانندگی به پسران خود نمی دهند، نخست: خام بودن آنان و دیگری: نداشتن احساس مسئولیت.

زمانی که از والدین نوجوانان پرسیده می شود که چرا اجازه ی گرفتن گواهی نامه و رانندگی کردن را به پسرتان نمی دهید؟ در پاسخ می گویند:

–پسرم خیلی کم حوصله و عصبی است، اگر در حین رانندگی عصبانی شود و اتفاق ناگواری برایش پیش آمد، چه کار کنم؟

–پسرم تکالیف خودش را انجام نمی دهد و وظایفش را بر عهده نمی گیرد، چگونه به او اعتماد کنم که تمام قوانین رانندگی را رعایت می کند؟

در این موارد والدین معتقدند پسرشان هنوز مانند یک فرد بالغ رفتار نمی کند و هنوز بچه است. اما والدین علاوه بر سن، باید عوامل دیگری برای رانندگی آن ها در نظر بگیرند:

بلوغ و احســـاس مسئولیت، رفتارهایی نیستند که در یک سن خاص ظاهر شـــوند، اگر پسرتان متناسب با سن خود رفتار نمی کند بدین معنی است که این رفتارها را نیاموخته است.

به طور کلی پختگی و بلوغ را به ۵ بخش می توان تقسیم نمود:

۱.فیزیکی: نوجوان ده ســـاله ای ممکن است همانند کودک ۷ ساله رفتار کند.

۲.تحصیلی: ممکن اســـت روخوانی یک دانش آموز کلاس پنجم ابتدایی، در حد یک دانش آموز کلاس ســـوم باشد. گاهی اوقات این موارد مربوط به ضریب هوشی نوجوانان می باشد.

۳.اجتماعی: این قســـمت شـــامل برقـــراری ارتباط کودک با ســـایر افراد می باشـــد، ممکن اســـت برخورد اجتماعی یک نوجوان ۱۵ ساله برابر با یک کودک ۱۰ ساله باشد.

۴.روحی-روانی: این بخش شامل برخورد نوجوان با مشکلات است، یک نوجوان ۱۳ ســـاله ممکن است هنوز بدخلق و لجباز باشد یا یک نوجوان ۱۲ ساله ممکن است هنوز در برابر مشکلات پیش رویش گریه کند.

۵.رفتاری: این بخش شـــامل احســـاس مســـئولیت، توجه و تمرکز حواس نوجوان می باشـــد. ممکن است یک نوجوان ۱۸ ساله تکالیف درسی اش را در اثر فشار خانواده انجام دهد.

امـا به طور کلی یک نوجوان زمانی آمادگی رانندگی پیدا می کند که در زمینه ی روحی-روانی و رفتاری به بلوغ رسـیده باشـد و همانند یک فرد بالغ رفتار کند.

اگر رفتارها و واکنش های روحی ـ روانی پسـرتان به گونه ای است که نمـی توانیـد به او اعتماد کنید و اجازه ی رانندگی بـه او بدهید، باید برای ایجاد این اعتماد به او کمک کنید.

اگر فرزند شـما در فعالیت هایی که ذکر شـد به بلوغ رسیده و احساس مسـئولیت می کند، می توانید این احساس را در او تقویت کنید و آن را به همه ی زمینه ها و امور مربوط سازید.

فصل دهم

چرا پسرم از من فرار می‌کند؟

چرا پسرم از من فرار می‌کند؟

«وقتی می آیی دنبالم، نمی خواهد داخل مدرسه بیایی.»

«مانند محافظ دنبال من راه نیفت.»

«من نمی خواهم با هم به فروشگاه برویم، ممکن است دوستانم آنجا باشند.»

پسران دوازده، سیزده ساله از اینکه همراه والدین خود در جمع حاضر شوند، خجالت می کشند. ممکن است آن ها احساس کنبد که هر کاری پدر و مادرشان در جلو دیگران انجام می دهند، سبب خجالت آن ها می شود، مثلاً کارهایی مانند: بلند خندیدن، سر و صدا کردن، بلند حرف زدن، دست تکان دادن، ابراز احساسات کردن در یک مسابقه و عطسه کردن. ممکن است برای مدت کوتاهی، شنیدن این گلایه ها از زبان فرزندشان برای آن ها جالب باشد اما پس از مدتی، متوجه می شوند که با اتفاق کوچکی، فرزندشان آن ها را مورد انتقاد قرار می دهد و از اینکه فرزندشان به آن ها اهمیت نمی دهد، عصبی و دل آزرده می شوند. پسران در این سن، نسبت به خود بینش دارند، ولی هنوز به رفتار خود کاملاً اعتماد ندارند و به دلیل همین بینش، به اعمال پدر و مادرشان توجه کرده و رفتار آن ها را به خود ارتباط می دهند و هر کاری که آن ها انجام می دهند، باعث نگرانی‌شان می شود که جلو دوستانشان بی اهمیت جلوه کنند.

در یک گروه خاص پذیرفته شدن، برای پسران دوازده، سیزده ساله بسیار اهمیت دارد. آن ها می خواهند استقلال پیدا کنند و از وابستگی خود به پدر و مادرشان بکاهند و دوست دارند اوقات بیشتری را با همسالان خود بگذرانند. آنها ترجیح

می دهند رفتار دوستان خود را تقلید کنند، چون با رفتار خودشان در خانه تفاوت دارد.

زمانی که دوستانش و پدر و مادرش حتی برای مدت زمان کمی در کنار هم هستند، او احساس ناراحتی و نگرانی می کند. او دوست ندارد والدینش شوخی هایی که بین او و همسالانش رد و بدل می شود را بشنوند، مخصوصاً لطیفه هایی که در مورد جنس مخالف گفته می شود، همین طور دلش نمی خواهد دوستانش بدانند که او در خانه چه رفتاری دارد.

پسران به نظرات دوستانشان اهمیت می دهند و همین طور نظر آن ها درباره ی والدینشان مهم است. دشوار است که آن ها را قانع کنیم که دوستانشان از نظر عاطفی، والدین خود را به والدین دیگران ترجیح می دهند.

او فکر می کند همه دارند به پدر و مادر او نگاه می کنند، حتی اگر پدر و مادر روحیه ی خوبی داشته باشند و با جوان ترها ارتباط خوبی برقرار کنند و با دوستان فرزندشان راحت و صمیمی باشند، باز هم او نگران عکس العمل دوستانش است. حتماً فکر می کنید که نگرانی فرزندتان بیهوده است اما در ابتدای نوجوانی، این نوع طرز فکر و رفتار عجیب در اکثر پسران دیده می شود.

شاید بتوانید رفتار شبیه به رفتار پسرتان را نسبت به والدین خود درگذشته به خاطر آورید. طبیعی است که وقتی با فرزندتان درباره ی این موضوع خودمانی صحبت می کنید، متوجه می شوید که او دوست دارد در خانه یا خارج از خانه، مثلاً تماشای یک مسابقه یا غذا خوردن در رستوران، همراه شما بیرون برود ولی دوست

ندارد در حضور دوستانش همراه شما باشد.

والدیــن مــی توانند برخــی از رفتارهای خــود را تغییر دهند یا کم کنند تا نشــان دهند برای احساســات پسرشان احترام قائل هســتند. اگر پسرتان دوست ندارد وقتی دوســتانش در کنار او هستند، شوخی کنید و لطیفه تعریف کنید، باید به خواسته ی او احترام بگذارید. با همه ی این تفاصیل، اگر نگرانی فرزندتان در این مورد دائما زیادتر می شود، باید به او بفهمانید که مجبور است گاهی اوقات در جمع با شما باشد.

می توانید وقتی دوســتان پســرتان را می بینید با آن ها صحبــت کنید و با ایجاد روابط دوستانه با او و همسالانش از نگرانی او مقداری کم کنید. چون لباس پوشیدن، حرف زدن یا رفتار کردن مانند یک نوجوان در شــأن و منزلت شما نیست، او احساس می کند که با شما متفاوت است. برای محکم کردن روابط مثبت با او، از روش گفت وگو، اهمیت به علاقه ی او و راهنمایی و احترام استفاده کنید.

اغلب پســران با چیزهایی جزئی دچار نگرانی و پریشــانی می شــوند. اکثر آن ها با وضعیت بسیار بدی روبه رو می شوند که دلیل آن، دخالت والدین بی مسئولیت است. اگر پدر و مادر با مشــکلات زیادی روبه رو هســتند، پســران و بقیه ی افراد خانواده مــی توانند از یک روان شــناس یا مشــاور کمک بگیرند. به هرحــال، در اکثر مواقع آشفتگی در خانواده زودگذر است و نباید زیاد نگران شد.

وقتی که پســرتان استقلال بیشتری احساس کند و حضور در جمع را بیشتر تجربه کند، با والدین هم راحت تر برخورد خواهد کرد.

فصل یازدهم

شاه کلیدهایی برای پدران ۲

شاه کلیدهایی برای پدران ۲

*** به او بیاموز به کسی آزار نرساند.

*** اگر می خواهی پسری تربیت کنی که دائم در حال جیغ و فریاد کشیدن است، سرش داد بزن.

*** نگذار به دلیل سـرخوردگی، دست از تلاش بردارد؛ اگر چنین شود چیزی نخواهد آموخت.

*** بـرای مدتـی تنها کار مـورد علاقه اش بازی کردن و مشـغول شـدن با شماست، سـعی کن همیشه کنارش باشـی حتی وقتی که سرت شلوغ است و حوصله نداری در کنارش حضور داشته باش.

*** او را طـوری بـار بیاور تـا از حیوانات نترسـد و حتی آن ها را محترم بشمارد.

*** مثـل یک مرد بزرگ از او در مورد شـغل و هـدف آینده اش سؤال کن و با جوابی که می دهد مأیوس نشو.

*** از او در مورد شگفتی های موجود در ماه بپرس.

*** ارزش زندگـی همـه ی انسـان ها و همـه ی چیزهـا را به او یاد آوری کن.

*** باید یاد بگیرد به حرفی که می زند و قولی که می دهد پایبند باشد.

*** بـه یاد داشـته باش که پسـربچه ها علاقه ی شـدیدی به پدربزرگ هایشـان دارند؛ هیچ کس علت واقعی این موضوع را نمی داند.

*** بدون آنکه او را بترسانی از انسان های نابکار با او صحبت کن و چگونگی برخورد با چنین انسان هایی را به او یاد بده.

*** به خاطر داشته باش هرگز نباید پسربچه ها را بیش از حد ببوسی یا نوازش کنی.

*** فرامـوش نکـن کـه پسـربچه هـا هماننـد بچـه شـیرها علاقـه ی خـود را بـا در آغوش کشـیدن، کشـتی گرفتـن و از سروکله‌ی اطرافیان بالا رفتن نشان می دهند.

*** بگذار خودش بجنگد.

*** هیـچ گاه بـه او نگـو گریه نکـن، بلکه علت گریـه را از او بپرس.

*** سهیم شدن در کارها و چیزها با دیگران را به او بیاموز.

*** بگـذار هر زمان که سـرو صورتت را اصـلاح می کنی تو را تماشا کند. به این ترتیب تمیز و نظیف بودن را فرا می گیرد.

*** احترام گذاشـتن به قوانین و مجریان قوانین را به او یاد بده طوری که از آن ها نترسد.

*** چگونگی پوشیدن لباس ها و واکس زدن کفش هایش را به او بیاموز.

*** باغبانی را به او یاد بده. او آنقدر عاشق این کار است که تمام روز را باغبانی خواهد کرد.

*** اگر بشقاب بزرگی از غذا برایش کشیده ای با او سهیم شو. هر چه در خوردن غذا نامرتب تر باشید بیشتر مزه می دهد.

*** او باید بیاموزد از کسب تجربه و شروع کارهای جدید نترسد.

*** سعی کن همیشه به بازی ها و مسابقات او برسی؛ یک پسر عاشق بازی کردن در حضور پدرش و شنیدن صدای تشویق هایش است. او مرتب می پرسد: مرا دیدی!؟

*** حتی اگر بسیار کوچک است او را به زمین فوتبال ببر و نحوه ی شوت کردن توپ را به او یاد بده و نگران نباش.

*** اگر می توانی شنا کردن را به او یاد بده و اگر نمی توانی او را در کلاس شنا نام نویسی کن.

به او بیاموز چگونه با باخت خود کنار بیاید. پیروزی را به او بیاموز.

فصل دوازدهم

شاه‌کلیدهایی برای مادران ۲

شاه‌کلیدهایی برای مادران ۲

*** وقتی به خودش آسیبی می رساند سعی کن واکنش زیادی نشان ندهی، تا او هم این کار را تکرار نکند.

*** به یاد داشته باش در برابر زندگی نمی توانی از او محافظت کنی.

*** وقتی او را به پرستاری می سپاری، در فواصل کوتاه به او سر بزن.

*** برای سرگرم کردنش از مداد رنگی و وسایل نقاشی استفاده کن.

*** روی تمام کابینت هایی که به آن ها دسترسی دارد قفل ایمنی نصب کن، با این کار، امنیت او را تضمین می کنی.

*** در سه سالگی همچون قهرمانی احساس می کند حامی شماست.

*** اگر دوست داری در نوجوانی پسر حرف‌شنوی باشد، از همین حالا یادش بده که به حرف هایت گوش دهد.

*** وقتی از کابوس های شبانه از خواب می پرد، او را در آغوش بکش، دلداری اش بده و تا وقتی خوابش ببرد در کنارش بمان.

*** از همیـن حـالا، حقیقت گوییـی را یاد می گیـرد، پس برایش الگوی خوبی باش.

*** اگـر هر بار که او را به سـوپرمارکت می بـری برایش چیزی بخری، عادت می کند.

*** روزانــه فرصتی در کنار هم به مطالعه بپردازید و این کار را ادامه دهید.

*** وقتی از استحمام کردن او لذت می بری، او هم لذت خواهد برد.

*** به او بگو که بوســه های شما جادویی است که خراش زانوی او را خوب می کند و آن ها را مجانی به او ببخش.

*** مهم نیسـت که می توانی تـوپ را بگیری یا پاس بدهی، فقط با او توپ بازی کن.

*** تشویق های تو، الهام بخش اعتماد به نفس اوست.

*** برای یک پسـربچه، داشتن یک قاشق بزرگ و کاسه ای پر از شکلات، خوشبختی است.

*** بایـد به او یاد بدهی با دهـان پر حرف نزند و هنگام خوردن غذا، ساکت باشد.

*** یادش بده خودش زیپ شلوارش را بالا بکشد.

*** پـا بـه پایـش راه بـرو، هـر پنـج دقیقـه مـی ایسـتد تا وقت گذرانی کند.

*** او عاشـق دوچرخه بازی اسـت پس وقتی می افتد، نگران نباش، نمی میرد!

*** تا کردن و مرتب کردن لباس ها را به او یاد بده.

*** به او رفتار و منش خوب را بیاموز.

*** هرگز بداخلاقی هایش را تحمل نکن.

*** او دوست دارد زخم و جراحت هایش را به شما نشان بدهد پس وانمود کن ترسیده ای.

*** از جـر و بحث با او خودداری کن و در عوض تصمیم بگیرید با هم پیش بروید.

*** بـه اعتراض های او گوش ندهید، جای او در صندلی ردیف عقب ماشین است.

*** او دوسـت دارد کفش های نوی خـود را با دویدن در میان صندلی های فروشگاه امتحان کند.

فصل سیزدهم

پسرم دوستانش را به من ترجیح می‌دهد!

پسرم دوستانش را به من ترجیح می‌دهد!

اکثر والدین در مورد تأثیرپذیری پسرشـان و تقلید از همسـالان، مخصوصاً هنگامی که او به سیزده سالگی می رسد، نگران و مضطرب هستند. آن ها توقع دارند که او به اندازه ی کافی آگاهی داشـته باشـد تا بتواند خوب و بد را از هم تشـخیص بدهد، اما آن ها با یادآوری زمان کودکی خود می دانند که در مقابل همسالان نمی توان مقاومت کرد. همین طور به خاطر می آورند که چطور پدر و مادرشان دائماً به آن ها تذکر می دادند و درباره ی این موضوع سخنرانی می کردند و تقلید از کارهای همسـالان را غلط می دانسـتند: «اگر دوستت از روی یک پل پایین بپرد، آیا تو هم باید همان کار را انجام دهی؟»

تقلید از همسـالان در دوران قبل و آغاز نوجوانی انکارناپذیر است. نوجوانان هنگامـی که می خواهند لباس، مدل مو یا یک نوع موسـیقی یا تیم ورزشـی را انتخـاب کنند از دوسـتان و همسـالان خود تقلید می کننـد و الگوی آن ها دوستشان است، زیرا می خواهند عضوی از گروه باشند. الگو گرفتن از همتایان بعضی مواقع می تواند مثبت باشـد. ممکن اسـت آن ها کتـاب های خوب به یکدیگر معرفی کنند، رقابت سالم برای درس خواندن ایجاد کنند، اطلاعات تازه ای را به دوسـتان خود بدهند، در انجام دادن کارها به همسـایه ی خود کمک کنند یا رفتار مؤدبانه تری در پیش بگیرند.

مسـلما تأثیر همسـالان جنبه ی منفی نیز دارد. ممکن اسـت پسری تحت تأثیر گروهی قرار بگیرد که با خشـونت رفتار می کنند. دوسـت داشته باشد که عضو گروه آن ها باشـد و کارهای خطرناک، خشـن و غیرقانونی را از روی بی

فکری انجام دهد، مانند: تهدید کردن، ترسـاندن بچه های کوچک تر، دزدی از فروشگاه ها، زدوخورد با بچه ها، مشروب خوردن، سیگار کشیدن، استفاده از مواد مخدر و غیره.

پسـرانی که با والدین خود دوسـت و صمیمی نیستند و از راهنمایی و نظریات مثبت آن ها تأثیر نمی گیرند، بیشتر مستعد پذیرفتن رفتار همسالان خود هستند. اگر در خانه به پسـری توجه نشـود و در موارد مختلف نسبت به او سخت بگیرند و با خشـونت با او رفتار کنند، ترجیح می دهد به افکار و نظریات دوستانش توجه کند و به حرف های آن ها عمل کند و شـاید دچار اضطراب شـود. او پیشنهاد بد همسـالان و دوستان خود را قبول می کند تا شخصیت خود را باز یابد و از اینکه مورد پذیرش گروه قرار گرفته، احساس رضایت می کند.

باید به این نکته توجه داشـت که همه ی پسران در این سن از نظر دوستی با همسـالان خود با مشکل زیادی مواجه نمی شوند. معمولاً آنها دوستی را انتخاب می کنند که رفتارش شـبیه به خودشـان باشـد، البته پسـران ده تا سیزده ساله به سـختی قبـول می کنند که بر خلاف ارزش هـای خانوادگی خود عمل کنند. آن ها ممکن اسـت در جمع پسرانی قرار گیرند که درباره ی کارهای بد صحبت می کنند، لذا والدین باید از این موضوع آگاه باشند.

اگر پسـرتان اعتماد به نفس خوبی از خود نشـان بدهد و رابطه اش با خانواده خوب و ایده آل باشد، کمتر تحت تأثیر رفتار منفی همسالان خود قرار می گیرد. هر چه شـما بیشتر با او در ارتباط باشـید و با او همدلی کنید، او هم بیشتر دلش می خواهد رضایت و خشـنودی شـما را به دسـت بیاورد و اگر شـخصیت او تا

حدودی شکل گرفته باشد، احتیاج ندارد که همسالانش او را بپذیرند.

در مورد رفتار و کارهایش حد و مرز تعیین کنید تا بداند از او انتظار چگونه رفتاری دارید و اگر از قانون و مقررات اطاعت نکند، چه عاقبتی خواهد داشت. به هر حال اگر او کاری خطرناک و مخرب انجام داده، از رفتار ناپسندش اظهار ناراحتی کنید. تنبیه خاصی برایش در نظر بگیرید و بیشتر مواظب رفت وآمد او و دوستانش باشید.

درباره ی تقلید از رفتار همسالانش با او صحبت کنید. او را قانع کنید که بعضی مواقع در برابر حرف های یک گروه خاص یا همسالان خود مقاومت کند و وابستگی خود را نسبت به آن ها کم کند، مسلماً این کار دشوار است اما سعی کنید او را با مشکل مواجه کنید و عکس العمل او را ارزیابی کنید: «اگر وقتی با دوستت به فروشگاه می روی، او یک گردنبد بدزد، تو چه عکس العملی نشان می دهی؟»، «اگر در مدرسه بچه ها در حال اذیت کردن کسی باشند، تو چه کار می کنی؟»

از او بخواهید تا تشویش و نگرانی خود را با شما مطرح کند و در مورد ارتباط خود با دوستانش با شما صحبت کند. به تدریج که پسرتان بزرگ تر می شود، تقلید از رفتار همسالان و کارهای خطرناک آن ها، موجب به وجود آمدن مشکلات انکارناپذیری می شود. لازم است که در حل مشکلات به او کمک کنید تا هنگامی که او دوران نوجوانی را پشت سر بگذارد. اگر پسرتان می خواهد همچنان در برابر رفتار همسالان و همراهی با آن ها مقاومت کند، سعی کنید بیشتر او را راهنمایی کنید و به مراقبت و پشتیبانی خود بیفزایید.

فصل چهاردهم

وقتش است
کمی از من فاصله بگیری!

وقتش است کمی از من فاصله بگیری!

یکی از عمومی ترین نیازهای پسران نوجوان کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می شود که دچار ناامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی ناسالم به والدین به خصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می کند. از جمله حالاتی که در زمینه‌ی مستقل شدن دیده می شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالی که می خواهد و می داند که باید مستقل شود از استقلال نیز می ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی، والدین باید وضعیتی فراهم آورند تا پسر نوجوانشان با به دست آوردن اعتماد به نفس، امنیت روانی و جرات تجربه کردن، به تدریج در صدد کسب استقلال برآید. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، عدم آگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد.

به نوجوان باید مسئولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کند و تصمیم بگیرد، ولو اینکه اشتباه کند و نباید پسران نوجوان را به خاطر اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد بلکه باید به آن ها این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنها می توانند از خطاهای خود درس های مفید بیاموزند.

در نیاز نوجوانان به کسب استقلال تفاوت های فردی وجود دارد، به همین دلیـل نبایـد آن ها را با دیگران مقایسـه و یا ملامت کرد زیـرا گاهی باعث دلسردی، احساس ناامنی و اضطراب می شود. به طور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل پسـران در برابر ناکامی و سختی ها، ارضاءِ صحیح نیازهای آنها، ایجاد امنیت روانی و به وجود آوردن الگوهای رفتار مناسـب می تواند در پیشگیری رفتار پرخاشگرانه موثر باشد.

توصیه‌های زیر می‌تواند راهنمای والدین باشد:

*والدین و دیگران باید تا حد ممکن از اِمر و نهی های زیاد، بی‌مورد و غیر اصولی خودداری کنند.

*باید از ایجاد ممنوعیت و محدودیت های بی‌مورد که مغایر با نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است، خودداری کرد.

*بـا تقویت روحیه‌ی نوجوان به خصوص تکیه بر مهارت ها و توانایی های مثبت او، باید روش های مناسب مواجهه با ناکامی را به او آموخت.

*به نوجوانان باید آموخت که در مقابله با خشـم به جای اینکه بدون تفکر خشـمی کنترل نشده ابراز دارند منطقی برخورد کنند و بدون توهین و تحقیر به دیگران ابراز وجود کنند و عواطف خود را بیان کنند.

*بایـد به او فهماند که نحوه‌ی برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه‌ی رفتار خود اوست.

*در برابر پرخاشگری نوجوان نباید از تنبیه یا تحقیر استفاده کرد، زیرا این رفتارها خود باعث تشدید پرخاشگری می شوند بهتر است به عمل پرخاشگرانه‌ی او، پاسخ نداد، اما باید به او فهماند که بی‌اعتنایی ظاهری به پرخاشگری او حمل بر تایید یا قبول آن نیست.

فصل پانزدهم
حضور پدر بسیار حیاتی است

حضور پدر بسیار حیاتی است

یکی از انسـان شناسان مشهور معتقد بود، پدران به لحاظ زیست شناسی یک ضرورتند، ولی از حیث اجتماعی یک عامل ثانوی به شـمار می روند. این عقیده به راحتی در فرهنگ ما نیز جا باز کرده بود. در جامعه‌ی ما تصویر سـنتی پدران نشـان دهنده‌ی آن اسـت که آن ها در مراقبت از کودک هیچ نقشی نداشته اند، هنگام تولد کودک در اتاق انتظار می مانند، تعویض پوشک یا گرم کردن بطری شیر را هرگز به عهده نمی گیرند، پای خود را به مهدکودک نمی گذارند و تربیت فرزند را تقریبا به طور کامل به همسرانشـان می سـپارند. این پدران افسانه ای که به ایفای نقش اختصاصی نان آور خانواده سرگرم بودند، الگویی مقتدر اما دور از دسـترس برای پسران خود بوده و به ندرت شرکای فعالی در تربیت پسرانشان محسوب می شدند.

پژوهش ها نشـان می دهد که تاثیر پدر بر فرزند ماندگار اسـت و کودکان به راسـتی به پدر نیاز دارند، اما به یاد داشـته باشـید وجود هر پدری مفید نیسـت. زندگی پسـران تحت تاثیر پدرانی که از نظر عاطفی حضور دارند، برای فرزندان خود ارزش قائل می شـوند و در ناراحتی ها و نگرانی ها می توانند پسرانشـان را آرام کنند، بسـیار بهتر می شود اما در عوض پدرانی که خشونت می ورزند، عیب جو هستند، فرزند خود را تحقیر می کنند یا از نظر عاطفی سرد هستند می توانند به شدت به فرزند خود آسیب برسانند.

مدت هاسـت که روان شناسـان بر این باورند که دخالت و نقش پدر در بزرگ کردن فرزند بسـیار مهم اسـت. شـواهد روزافزون علمی حاکی از آن اسـت که

پدرهـــای علاقه منـــد به ویژه آنهایی که از نظر عاطفی در دســـترس هســـتند، در خوشبختی پسرانشان نقش منحصر به فردی را ایفا می کنند.

در واقـــع پدرها می توانند به شـــیوه هایی بر پســـران تاثیر بگذارنـــد که مادرها نمی توانند به ویژه در زمینه های روابط با دوستان و موفقیت تحصیلی، هنگامی که پدر از احساســـات فرزندانش باخبر است و می کوشد تا به آن ها در حل مسائلشان کمک کند، بچه ها در مدرسه و ارتباط با دیگران موفق تر هستند. به عکس پدری که نســـبت به عواطف فرزندانش خشن، ایرادگیر یا بی اعتناست، می تواند تاثیری بســـیار منفی بر آن ها بگذارد و احتمال آنکه فرزندان چنین پدری در انجام تکالیف درســـی ناموفق باشـــند، با دوستانشان بیشـــتر دعوا کنند و از سلامت روانی خوبی برخوردار نباشـــند، بیشتر است. این تاکید بر نزدیکی عاطفی پدر به این معنا نیست که رفتار متقابل مادر با پســـرش بر آن ها تاثیری ندارد. تاثیر مادر بر او بســـیار مهم است، اما طبق مطالعات تاثیر پدر می تواند بسیار شدیدتر باشد، خواه آن تاثیر مثبت باشـــد یا منفی. برای نمونه پسران در خانواده هایی که پدر غایب است در ارتباط با مدرسه و همسالان گرفتار مسائل و مخاطرات جدی تر هستند.

پسرانی که پدر در زندگی شان حضور ندارد، در یافتن تعادل بین قاطعیت مردانه و خویشتن‌داری دارای مشکل هستند و این در حالی است که کسب این مهارت ها با بزرگ شدن پسرها و تلاش بیشتر آن ها برای دوست یابی، موفقیت تحصیلی و اهداف شغلی روز به روز مهم تر می شود.

بســـیاری از پژوهشـــگران معتقدند که پدرهـــا به طور عمـــده از طریق بازی بر فرزندانشـــان تاثیـــر می گذارند. آنـــان معمولا بازی هایی را انجـــام می دهند که با فعالیت بدنی و هیجان بیشـــتری همراه اســـت. همچنین پدرها بیشـــتر با صداهای

ضربــه ای توجــه نوزاد را جلب می کنند و شــلوغ بازی های بیشــتری در بازی ها انجام می دهند که این نوع روش شــلوغ و بی نظم پدر در بازی راه مهمی را باز و به کودک کمک می کند تا درباره‌ی عواطف بیاموزد. پســرانی بهترین مهارت های اجتماعــی را در خود پرورش می دهند که پدرانشــان کنش مثبتی با آن ها دارند و اجازه می دهند که کودک خود مسیر بازی را تعیین کند.

در یــک تحقیق پژوهشــگران متوجه شــدند پدرانی که طی یــک تمرین بازی ویدئویی پسرانشــان را مســخره و تحقیر می کردند و برای اشتباهاتشــان آن ها را ســرزنش می کردند یا کنترل بازی را خود به دست می گرفتند و به کودکان نشان می دادند که بی کفایت هســتند، پسرانشان بیشــتر از بقیه دچار مشکل بودند. این بچه ها با دوستانشــان رفتارهایی ســتیزه جویانه داشتند، در مدرســه ناموفق تر از دیگران بودند و مســائلی داشتند که معمولا به بزهکاری و خشونت در آنان منتهی می شــد. کیفیت رفتار پدرانه با یک فرزند پســر مهم ترین عاملی است که دید وی را از مذکر بودن خویش شــکل می دهد. در اینجا منظور از مذکر بودن، خشــونت، سلطه طلبی، جسارت، ناآرامی و پرسروصدا بودن نیست بلکه مذکر بودن به معنای قاطعیــت، مثبت بودن، مســئولیت پذیری، منطقی بودن و توانایــی ایجاد تغییر در موقعیت های ســخت اســت که این توانایی های اساســی فقط بــر پایه‌ی تربیت صحیح، محبت و توانایی عشق ورزیدن استوار است. پدری که با وجود ویژگی های مردانه، محبت یا تشویق از خود نشان نمی دهد ممکن است رفتار غیرمردانه ای در پسرش ایجاد کند. بنابراین، برای فرزندانتان حضور عاطفی و فیزیکی داشته باشید، در جریان رشد فرزندانتان باشید، میان زندگی شغلی و زندگی خانوادگی تعادل برقرار کنید و دوست او باشید.

فصل شانزدهم
بازی های کامپیوتری و پسران

بازی های کامپیوتری و پسران

در گذشــته مشــکل والدین این بود که فرزندشــان تمام وقــت خود را با تماشــای تلویزیون و یا گوش دادن موسیقی سپری می کردند و دیگر وقتی برای برقراری ارتباط با آن ها و دوســتان هم ســن و ســال خود نداشتند. اما امروزه این مشــکلات با وجود کامپیوتر، بــازی های ویدیویی، و ... دوچندان شده است.

این وســایل الکتریکی در واقع بد یا مشکل آفرین نیستند اما زمانی که ما بدون برنامه ریزی صحیح و بیش از اندازه از آن ها استفاده می کنیم، آن ها باعث بروز مشکلات بسیار زیادی در موارد مختلف و گوناگون می شوند.

استفاده ی بیش از اندازه ی پسران نوجوان از این وسایل نه تنها باعث می شــود که آن ها تمام وقت خود را صرف این امور کنند، بلکه ممکن اســت به اطلاعاتی دست یابند که از نظر سنی مناسب آن ها نیست. گاهی اوقات هم خشــونت بازی های ویدیویی، حالت هــای عصبی و تهاجمی را در نوجوانان پدید می آورد.

اســتفاده ی بیش از اندازه ی پســران نوجوان از وسایل الکتریکی، دو نوع مشکل کلی به وجود می آورد:

نخســت اینکــه در وظایف ضــروری خود مثــل درس خوانــدن و انجام

تمرین های درســی، ســهل انگاری کرده، از این رو افت تحصیلی شدیدی پیــدا مــی کنند. در ایــن مواقــع، والدین به پسرشــان اجازه ی اســتفاده از بازی های ویدیویی و یا تماشــای تلویزیون را نمی دهند. والدین با وجودی که مانع فعالیت ها و ســرگرمی های فرزندشان می شوند اما باز هم مطمئن نیستند که آیا آن ها به وظایف و تعهدات خود عمل می کنند یا خیر؟

اگــر فرزندتان در درســی ضعیف اســت، به جای وادار کــردن او به انجام تمرین های آن درس، به او بگویید: «هر شــبی که تکالیفت را انجام بدهی، من هم فردای آن روز اجازه می دهم با کامپیوتر بازی کنی.» یا برای انجام وظایفــش به او بگویید: «امروز باید ۴ کار انجام دهی، اگر کارهایت را انجام دادی، بــه ازای هر کاری اجازه مــی دهم ۱۰ دقیقه بازی کنی و در غیر این صورت، اجازه ی اســتفاده از کامپیوتر را نداری؛ بنابراین، شــما با روش های ذکر شــده می توانید از بــازی های کامپیوتری برای تشــویق یک رفتار در پسرتان استفاده کنید.»

مشــکل دیگر، اینکه باعث کاهش ارتباط او با اطرافیان از جمله دوستان، والدین و ... می شود. چنین نوجوانی معمولاً دوستان بسیار کمی دارد.

حضــور در جمع دوســتان و فعالیت هــای اجتماعی، یکــی از مهم ترین بخش های زندگی یک پســر نوجوان است. در این موارد باید سعی کنید که معاشــرت و رفتار پسرتان را توسعه دهید تا از گوشه گیری و منزوی بودن

وی جلوگیری نمایید و تا حدودی نیز استفاده از این وسایل الکتریکی را کاهش دهید. مثلاً به او بگویید: «اجازه ی استفاده از این وسایل را دارد، مشروط بر اینکه با دوستانش ارتباط صمیمی ایجاد کند و یا می توانید بگویید به مقدار همان مدت زمانی که با دوستان هم سن و سال خود سپری می کند، می تواند از این وسایل استفاده کند.» بهترین راه حل برای رفع این مشکل، این است که او را در گروه های ورزشی فعال ثبت نام کنید.

فصل هفدهم
شاه کلیدهایی برای پدران ۳

شاه کلیدهایی برای پدران ۳

*** باید تفاوت بین تنهایی و تنها بودن را فرا بگیرد.

*** به او تفهیم کن که موفقیت در صورتی ارزشمند است که با سختی به دست آمده باشد.

*** او را برای کسب عزت نفس تشویق کن.

*** اگر نتوانی با پسرت در مورد خدا حرف بزنی باید بپذیری که هرگز واقعاً با او حرف نزده ای.

*** در کنار خانواده و با همدیگر به دعا مشغول شوید و به مرور به او یاد بده تا در تنهایی‌اش نیز دعا بخواند.

*** او را تشویق کن تا زمانی که با مشکلی جدی برخورد می کند از خداوند برای رفع آن کمک بخواهد.

*** با او یادآوری کن که خداوند به تمام دعاها پاسخ می دهد حتی اگر پاسخش از روی حکمت منفی باشد.

*** توکل کردن به خداوند را به او بیاموز.

*** به او بگو این را باور داشته باشد هر کاری که در دنیا می کند به او باز خواهد گشت.

*** به او یاد بده طوری که شناخته نشود ببخشد.

*** بایــد بدانــد که هر لحظه و هر روز ارزشــمند اســت و باید ارزش آن را دانست.

*** بــه او یــاد بده با خودخوری کردن تنهــا وقت خودش را تلف می کند.

*** بــه او یادآور شــو با بخشــش می تواند قــدرت و ایثار خود را نشــان دهد نه ضعفش را. این راهی برای رســیدن به آرامش روحی است.

*** به اقتضای ســن پسرت و نیازهایی که دارد به او پول بده و این را بدان که او همیشه بیش از آن را می خواهد.

*** هرگز، هرگز و هرگز در مقابل او از مادرش ایراد نگیر.

*** به او بیاموز اگر حقیقتاً می خواهد به چیزی برسد باید برای آن تلاش کند.

*** در صورت نیاز به او مقداری پول قرض بده و از او بخواه تا آن را به شما برگرداند.

*** به او یادآوری کن تا به فکر صورت حساب هایش باشد و به موقع آن ها را پرداخت کند.

*** بــه او بیامــوز اگر نمی توانــد بهترین ها را بخــرد می تواند ارزشمندترین چیز را بخرد.

*** بـه او بگو چطور می تواند کالایی را به فروشـگاهی که از آن خریده برگرداند و پولش را پس بگیرد.

*** بـه او یـک کارت اعتباری بده و یادآور شـو که تنها در مواقع ضروری می تواند از این کارت استفاده کند.

*** بـه او یاد بده زیر بار تعهـد و قرضی که توان پرداخت آن را ندارد نرود.

*** اجازه بده پسـرت بداند تو همماننـد او در برابر زنان دچار سردرگمی می شوی.

*** مسـلماً باید دختری که می خواهد با او ازدواج کند را ملاقات کنی.

*** با دوسـتش رفتاری محترمانه داشـته باش و مطمئن شو خود او هم با دوستش محترمانه رفتار می کند.

*** در مورد مسائل جنسی با او به گفت وگویی صادقانه بپرداز و بگذار انتظاراتش را بیان کند.

*** گاهی در مقابل او از مادرش سپاس گزاری و تشکر کن.

*** طوری او را بار بیاور تا از دسـتپخت مادرش همیشـه تعریف کند حتی اگر غذایی باشد که دوست ندارد.

*** برایـت امکان نـدارد که دل شکسـته اش را درمان کنی اما می توانی به او دلداری دهی.

فصل هجدهم
شاه‌کلیدهایی برای مادران ۳

شاه‌کلیدهایی برای مادران ۳

*** با در آوردن صدای ترکیدن ترقه و انفجار او را شـگفت‌زده کن، طوری که فکر نکند زیادی خونسرد و آرام هستی.

*** وقتی با هیچ چیز آرام نمی شـود، به او بیسـکویت و شـیر بده.

*** همیشه یکی از بزرگ ترین مشوق های او باش و تشویقش کن.

*** از همان نوزادی باید شـنا کردن و غلبـه بر آب را به او یاد بدهی تا نترسد.

*** در حین مسـابقه، جایی بنشـین که بتواند تو را ببیند، زیرا دائم تو را جستجو می کند.

*** چرا سـخت می گیری، حتی عاقل تریـن و آرام ترین مادرها هم دوست دارند، در خلال مسابقات جیغ و داد راه بیندازند.

*** وقتی آنقدر بزرگ شده که می تواند بازی کند پس به قدری بزرگ و قوی شده که بتواند وسایل ورزشی خود را حمل کند.

*** حتی اگر خوب هم بازی نکند، شـما بـه او بگویید بازی اش عالی بود، او نیاز دارد از زبان شما این مطلب را بشنود.

*** تمام تلاشت را بکن که ورزش کردن را برایش خوب جلوه دهی، باید این نکته را به پدرش هم یادآوری کنی.

*** تا وقتـی خودش اجازه می دهد او را تا مدرسـه همراهی کن.

*** انتظار کتک کاری و دسـت به یقه شـدن بـا دیگران را از جانب او داشـته بـاش، این موضـوع کاملا طبیعی اسـت و جای هیچ گونه نگرانی نیست.

*** یکی از راه های ابراز محبت پسـرها، کشـتی گرفتن و هل دادن همدیگر است.

*** از بریز و بپاش های او عصبانی نشـو، یادت باشد او هنوز یک پسربچه است.

*** مهربانی را به او تفهیم کن.

*** باید به او یاد بدهی چگونه لباس هایش را مرتب کند.

*** اگر توانایی حل مسـائل را به او بدهی، مطمئن باش بزرگ ترین هدیه را به او داده ای.

*** وسـایل آزمایشـگاهی برایش بخر و کمکـش کن تا چیزی برای خود بسـازد. در ضمن خطرات این کار را هم به او گوشزد کن.

*** پسرها عاشق ماشین های اسباب بازی هستند.

*** به خاطر داشــته باش شما نباید روی تبدیل کردن او به یک مرد، تمرکز کنی، اما اجازه هم نده که پسربچه باقی بماند.

*** لباس پوشــیدنش را تحســین کن و به او گوشزد کن نگران نباشد که دیگران چه فکری می کنند.

*** مواظب باش چه برنامه هایی را از تلویزیون تماشا می کند.

*** نبایــد از تماشــای اجراهایش در نمایش های مدرســه طفره بروی، حتی اگر نقش درخت را به او داده باشند.

*** اگر می خواهی با دنیای او آشنا شوی، با او ناهار بخور.

*** اگر می خواهی از او مردی بســازی که همیشــه آرزویش را داشته ای، پس تلاشی بیهوده می کنی.

*** مهم نیســت که پسربچه ات چقدر شــیطان است، او نیاز به در آغــوش گرفتــن دارد زیرا آغوش شــما به او احســاس امنیت می دهد. پس گهگاه او را در آغوش بگیر.

*** بــا هدیه دادن یک قلک به او، اهمیــت پس انداز کردن را یادش بده.

*** پدرش برای او یک بت تمام عیار خواهد بود.

فصل نوزدهم
آیا باید به پسرم اعتماد کنم؟

آیا باید به پسرم اعتماد کنم؟

اکثر نوجوانانی که برای مشـاوره می روند، از رفتار والدین خود شکایت می کنند و می گویند:

-پدر و مادرم همانند یک کودک با من رفتار می کنند و اجازه نمی دهند کارهایی را که دوست دارم انجام دهم.

-والدینم انتظار دارند که از تمام کارهای من باخبر شوند.

-والدینـم مرا بیش از انـدازه محدود کرده اند و اجازه ی هیـچ کاری را به من نمی دهند.

ایـن گفته هـا بیانگر این مطلب اسـت که هر کـدام از والدین ایـن نوجوانان، فرزندشـان را بسـیار محدود نموده و با آن ها همانند یک کـودک رفتار کرده اند، چرا که آن حد از آزادی را که آن ها در این سـن احتیاج دارند، در اختیارشـان قرار نمی دهند.

شـاید علت این رفتار والدین این باشد که آن ها باور ندارند که فرزندشان بزرگ شـده و قادر اسـت رفتار خوب را از بد تشـخیص دهد و از خـودش مراقبت کند. هنگامی که با والدین این نوجوانان صحبت می شود، می گویند:

-هرگاه با پسـرم صحبت می کنم، او همانند یک کودک ۵ ساله بهانه می گیرد و عصبانی می شـود و نمـی تواند کنترل خود را حفظ کند، چطـور اجازه دهم که رانندگی کند.

-پسرم ۱۴ سال دارد، اما من باید تمام کارها را به او یادآوری کنم حتی مسواک زدن، چطور با او همانند یک فرد بالغ رفتار کنم.

-گاهـی اوقـات هم خود نوجوانان با رفتارهایشـان باعث می شـوند که اعتماد

والدینشان نسبت به آن ها کاهش یابد.

دروغ، دزدی، نداشتن احساس مسئولیت، کوتاهی در انجام وظایف باعث بی اعتمادی والدین به فرزندانشان می شود. پسری را در نظر بگیرید که از مادرش اجازه می گیرد تا به منزل دوستش برود و با او درس بخواند، اما زمانی که مادر به خانه ی دوستش تلفن می زند، متوجه می شود که پسرش به آنجا نرفته و به او دروغ گفته است. بنابراین، اعتماد خود را به او از دست می دهد.

یک نوجوان با کوتاهی در انجام وظایف خود نشان می دهد که بی مسئولیت است و این امر باعث بی اعتمادی والدینش نسبت به او می گردد و از این رو، آن ها نمی توانند مسئولیتی را به او واگذار کنند.

اما همیشه انجام ندادن کار خواسته شده، دلیل بر بی مسئولیتی نوجوان نیست، ممکن است او فراموش کرده باشد کاری را که از او خواسته شده، انجام دهد و یا ممکن است از انجام کارهایی که به او واگذار شده، اکراه داشته باشد و با انجام آن، احساس حقارت کند و انجام کارهایی مثل شستن ظرف ها، خرید کردن، اتو کردن و ... را مناسب شخصیت خود نداند.

به نوجوانانی که از این بابت ناراحت هستند و از والدین خود به سبب آنکه آزادی های آن ها را بسیار محدود کرده اند، گله و شکایت می کنند، توصیه می شود که با رفتارهای خود سعی کنند اعتماد والدین را به خود جلب نمایند و نشان دهند که نسبت به خود و مسائل گوناگون احساس مسئولیت دارند. مطمئناً در نتیجه ی چنین رفتارهایی، والدین نیز به آن ها اعتماد می کنند و آزادی و امتیازات بیشتری برایشان در نظر می گیرند

به طور کلی می توان ایجاد احساس مسئولیت در پسران کوچک را به چند

گروه تقسیم کرد:

۱.پسربچه‌هایی که احساس مسئولیت در وجودشان نهفته است: برخی از کودکان در همان اوایل کودکی با رفتارهایشان، این حس را بروز می دهند؛ گویی که این خصوصیت را به ارث برده اند. آن ها به راحتی با دیگران همکاری می کنند، همیشه اتاق خود را تمیز نگه می دارند و پیش از آنکه والدین به آن ها تذکر دهند، وظایف خود را به راحتی انجام می دهند و بدون گله و شکایت به مدرسه می روند و تکالیفشان را انجام می دهند. اعتماد به این گروه از کودکان بسیار آسان است.

۲.پسربچه‌های استدلال پذیر یا منطقی: این دسته از کودکان برای پذیرش احساس مسئولیت، نیاز دارند که ابتدا به شناخت برسند. وظیفه ی والدین این گروه از کودکان این است که با صحبت کردن، توضیح مسائل، استدلال، تشویق کردن و ایجاد دیدگاهی متفاوت در برخی مسائل، به آن ها کمک کنند تا نسبت به رفتاری شناخت پیدا کنند.

۳.پسربچه‌های تجربه گرا: برخی از کودکان تنها با تجربه کردن می توانند انجام بعضی کارها را بپذیرند، توضیح کارهایی مثل مرتب و منظم نگه داشتن اتاق و وسایل شخصی اش، حکم آب در هاون کوبیدن است و به گوششان فرو نمی رود مگر اینکه خودشان آن را تجربه کنند و متوجه نتایج مثبت انجام آن و پیامدهای منفی انجام ندادنش شوند.

با این گونه پسران بهتر است بحث نکنید، برای تغییر رفتار آن ها باید با استفاده از تعیین قانون، انجام کار مورد نظرتان را از او بخواهید تا برایش عادت شود، سپس فواید آن کار را با استدلال و منطق برایش توضیح دهید. این گونه پسران کنترل درونی ضعیفی داشته و به کنترل بیرونی نیازمندند.

فصل بیستم

تو بهترینی

تو بهترینی

پرورش عزت نفس در پســران عاملی اساسی برای تامین زندگی آینده ی آن هاست. والدیــن باید محیطی فراهم آورند کــه در آن فرزندانی با عزت‌نفس بالا تربیت کنند. در زیر نکته هایی برای کمک به والدین یادآوری شده است:

۱ – انتظارات و معیارهای معقول و منطقی از خود و پســرانتان داشــته باشید: خوب اســت والدین موقعیت هایی را برای پسرانشــان فراهم کنند که همراه با موفقیت باشد، زیــرا می توانند از ایــن طریق، زمینه ای برای رقابت ســالم بین آنان بــه وجود آورند.

۲ – ارج نهادن به ســعی و پیشــرفت کودکان: زمانی که کودکان کاری را درست انجام می دهند، با حمایت خود موجب رشــد و تقویت آن ها شــوید؛ و از همکاری و مشارکت آن ها در انجام فعالیت های گوناگون قدردانی کنید.

۳ـ سعی کنید با تحسین و تمجید به موقع و مناسب، پیشرفت آن ها را تسریع کنید: هر کودکی قادر اســت از اشــتباهاتش درس بگیرد و چنانچه در انجام کاری شکســت بخورد، دوست دارد با دوباره و بهتر انجام دادن آن، حتماً موفق و پیروز شود.

۴ـ از هر گونه قضاوت منفی اجتناب ورزید: زیرا در این صورت کودک شما نسبت به قضاوت دیگران حساس خواهد شد

۵ـ از هر گونه اظهارنظری که موجب تحقیر و کوچک شــمردن پســرتان شــود، جداً اجتناب ورزید: هیچ گاه برچســب های منفی به او نزنید؛ زیرا مصداق این جمله را دارد: «آنچه که تو درباره ی من می اندیشی، همان است که من درباره ی خودم می اندیشم و آنچه من درباره ی خودم می اندیشم، همان خواهم بود.»

۶ – تشــکر از کمک پســرتان: برای مثال می توان گفت: «از خوش رفتاریت نسبت به خواهر کوچکت خیلی خوشــم آمد» و یا «از اینکه کمک کردی ظرف ها را بشــویم، متشکرم؛ ظرف ها با کمک تو سریع تر و بهتر شسته شدند.»

۷ـ تشویق، به پسران این امکان را می دهد که ویژگی های منحصر به فرد خود را بشناسند: این کار باعث تسلط بیش تر آنان بر محیطشان می شود.

۸ـ به احساسات پسرتان اهمیت دهید: به آن ها کمک کنید تا بتوانند اعمال و رفتارشان را تحت کنترل خود درآورند و با استفاده از روش های سالم برون ریزی، آن ها را ابراز دارند.

۹ـ وقتی رفتار ناشایستی از پسرتان سر می زند، علت ناشایسته بودن آن رفتار را برای او توضیح دهید: به این ترتیب او می فهمد که چرا انجام بعضی رفتارها نادرست و غلط است؛ و آن را تکرار نمی کند. همین طور علت رفتارهای خوب و پسندیده ی او را نیز برایش توضیح دهید؛ تا موجب تکرار این‌گونه رفتارها شوید.

۱۰ـ الگویی مثبت اندیش برای پسر خود باشید: چنان چه بیش از اندازه نسبت به خویشتن، توانایی ها و محدودیت های خود سخت گیر، بدبین و غیرمنطقی باشید، پسرتان احتمالاً مثل شما خواهد شد.

۱۱ـ باورها و اعتقادات نادرست پسر خود را شناخته و آن ها را بازسازی کنید: دکتر مسینگر در کتاب خود می نویسد: «یکی از وظایف مهم هر پدر و مادری این است که اعتقادات نامعقول و نادرست فرزندانشان را نسبت به وجود خودشان شناخته و آن ها را اصلاح کنند. زیرا، این تفکرات و برداشت های نادرست می تواند در آن ها ریشه گرفته و برای کودک به صورت واقعیت هایی عینی درآید. این باورها می توانند درباره ی کمال گرایی، جذابیتِ ظاهری، توانایی ها، استعدادهای او و یا هر موضوع دیگری باشد. برای نمونه کودکی که در تمام درس های خود نمره ای خوب گرفته ولی در درس ریاضی ضعیف است، ممکن است بگوید: «من شاگرد بدی هستم ... درس ریاضی را اصلاً نمی فهمم.» این گفته ی او نه تنها اشتباه محض است، بلکه ممکن است به صورت باوری مسلم برای او جا افتاده، بعدها

نیز موجب شکست های پی در پی او شود. در چنین مواقعی فرزند خود را تشویق کنید تا واقعیت را آن طور که هست ببیند و با جملات هدفمند و منصفانه ی خود او را راهنمایی کنید. برای مثال، به او بگویید: «تو شاگرد خوبی هستی. در تمام درس های خود نمره ی خوبی گرفتی. حساب و ریاضی تنها یک درس است و تو تنها در این درس به تمرین احتیاج داری.»

۱۲ـ نسبت به پسر خود مهربان و صبور باشید: عشق و محبت شما می تواند تا حد زیادی موجب تقویت عزت نفس پسرتان شود. او را در آغوش گرفته و به او بگویید که از داشتن او احساس غرور و افتخار می کنید. روی تکه کاغذی بنویسید: «تو خیلی خوبی» و آن را در ظرف غذای او بگذارید. بچه ها محبتی را که از دل بلند شود، به راحتی درک می کنند.
۱۳ـ سعی کنید محیط خانه را امن و به دور از هر گونه اضطراب و دلهره نگه دارید: پسری که در محیط خانه احساس امنیت و آرامش نکند و یا با او بدرفتاری شود و دائم مورد لعن و دشنام قرار گیرد، عزت نفس اش از بین رفته و از بودن در محیط خانه و جمع خانواده مأیوس و دلسرد می شود.

۱۴ـ در بعضی موارد والدین با رفتارهایی که انجام می دهند، موجب بروز احساس گناه و پشیمانی در پسر خود می شوند: زمانی که پسران دچار این احساس می شوند، تنها با مطیع تر شدن نسبت به والدین، مربیان و یا مراجع قدرت، می توانند احساس گناه و پشیمانی خود را کاهش دهند. این احساسات در آینده، موجب بروز وسواس در آنها می شود. برخی از والدین با برانگیختن احساس گناه در پسران خود، آنان را از هر گونه ابراز وجودی باز می دارند و بدین ترتیب حس اعتماد به نفس و عزت نفس آن ها را تضعیف می کنند.

فصل بیست و یکم

گاهی باید راههای دیگر را امتحان کرد

گاهی باید راههای دیگر را امتحان کرد

اگر چه ارتباط بین والدین و فرزندان بسیار اهمیت دارد، ولی نوجوانان همیشه با بحث و گفت وگو اقناع نمی شـوند. برخی از آن ها نخسـت باید به یک رفتار عادت کنند و سپس تفکرشان تغییر کند.

*از هـر گونـه بحث، موعظـه، نصیحت و سـر و صدا راه انداختـن افراطی خودداری کنید.

*انتظارهـا و مجازات ها را قبل از ارتکاب هر عمل نامناسـبی تعیین کنید تا پسـرتان مسـئولیت عمل خود را بر عهده گیرد و کسـی غیر از خود او مسئول پاداش یا مجازات نباشد. از بی نظمی و تعیین مجازات پس از انجام خطا یا عمل ناشایسـت خودداری کنید. پاداش و مجازات را بـه رفتار او گره بزنید تا خودش مسـئول باشـد. از پاداش ها و مجازات هایی که هیچ ارتباطی با رفتار او ندارد، خودداری کنید.

* هیچ گاه برای تغییر رفتار پسـرتان از زور اسـتفاده نکنید، در صورت انجام چنین کاری، شما مسئول تغییر رفتار او هستید نه او.

* در ابتدای برخورد، مهم ترین نکته این اسـت که پسـرتان نتیجه ی عمل خود (پاداش و مجازات) را تجربه کند. تغییر رفتار یا اجرای یک خواسـته اهمیت اولیه ندارد و گاهی در انتهای فرآیند برخورد، به آن می رسید.

* از بازنده شـــدن در چند نبرد نگران نباشـــید زیرا در جنگ، برنده ی نهایی بودن اهمیت دارد.

*نخستین مسئله ای که پسرتان باید بیاموزد این است که رفتارهای مختلف نتایج متفاوتی دارند. دومین نکته این است که او با انتخاب خود مسئول نتایجی اســت که به دست می آورد. ســومین نکته این است که او آزادی انتخاب دارد و شــما خواسته ی خودتان را به او تحمیل نمی کنید. آخرین انتظاری که شما دارید انجام یک رفتار خاص توســط پســرتان است. اهمیت این انتظار کمتر از آن است که پسرتان یاد بگیرد با انتخاب خود مسئول عمل و فرآیند رفتارهای خویش است.

*ممکن اســت پسرتان در پی آگاه شــدن از درخواست شما و مجازات آن، رفتاری مرتکب شــود که نتیجه ای منفی برای او داشــته باشــد. در این حالت ممکن اســت دیگران را مقصر قلمداد کند و مثلاً بگوید «تقصیر شــما بود که من نتوانســتم گواهینامه بگیرم.» اگر پسرتان از چنین ترفندی استفاده کرد، به او بگویید: «تو خودت تصمیم گرفتی لذا باید مسئولیت آن را نیز بپذیری. تو از نتیجه ی رفتارت اطلاع داشــتی ولی باز به آن ادامه دادی. من فقط تا رسیدن به نتیجه یک ناظر بودم و دخالتی نکردم.»

*از مجازات های ســخت و طولانی استفاده نکنید زیرا ۲۰ مجازات کوچک بسیار موثرتر از یک مجازات بزرگ است.

*تأمین کردن تمام خواسته های پسرتان، لوس کردن او و پشتیبانی از او در برابر مجازاتی که نتیجه‌ی عمل او بوده اســت، مانع از تقویت احساس مسئولیت در پسرتان می شود.

*هیچ گاه پســرتان را به خودتان وابســته نکنید؛ زیرا در این صورت مســئولیتی در برابر رفتارهای خود احســاس نخواهد کرد و استقلال او تأمین نخواهد شد.

* تقســیم کار در منزل و واگذاری انجام دادن کارها به فرزندان، به تنهایی قادر نیســت احساس مسئولیت آنان را تقویت کند و فقط نقش کمکی دارد.

* اگر پســرتان رفتاری مرتکب شــد که اعتماد شما را از خود سلب کرد، فرصت دوباره ای به او بدهید تا بتواند اعتماد شــما را جلب کند. برای این کار باید به او آزادی عمل بیشتری بدهید. فرزند شما نیز باید بــه گفته هایش عمل کنــد. گفته های او را پی گیــری کنید تا ببینید واقعیت دارند یا خیر. این پی گیری به دلیل بی اعتمادی نیســت، بلکه برای این اســت که بتوانید اعتماد از دســت رفته را دیگر بار به دســت آورید.

فصل بیست و دوم
دیگر مرد شده ای

دیگر مرد شده ای

در فرهنگ ملل قدیم نمی توانید جامعه ای را ببینید که برای پسرانشـــان در دوره نوجوانی ارزشـــی خاص قائل نبودند. در حقیقت این فرهنگ ها الگوی ما در جوامع کنونی هستند (والدین ما در حال حاضر قادر به بزرگ کردن و تربیت فرزندانشان بدون کمک از بزرگ ترها نیستند)

گذشتگان فرزندان پسر خود را به دو طریق برای ورود به بزرگسالی آموزش می دادند؛ روش اول از طریق مشـاوره در مورد حقایق زندگی بود که توســط ریش‌ســفیدان انجام می شد و روش دوم که یک روش کاملاً عملی بود، با به ســفر بردن نوجوانان همراه بود و آنان از این روش نهایت لذت را می بردند و هم اینکه روند رشدشان با مسئولیت های جدید همراه می شد.

پســران نســل جدید معمولاً لوس و بی دســت و پایند. مشکل اساسی که پسران ما دارند این است که از همه فرار می کنند و یا در حقیقت از مرد شدن هراس دارند. این پسران به دلیل وابستگی روانی شدید به مادرشان به مردهای دیگر اعتماد نمی کنند و دوســتی ندارند که بتوانند روی او حساب باز کنند، به ناچار دســت به دامان دنیای زنان می شــوند و در اینجا هم از تعهد می ترسند زیرا خاطره تســلط مادر برایشان تداعی می گردد. در اصل این مردان به هیچ جا تعلق ندارند و مردان «ناکجا آبادند».

فراموش نکنید پســران برای مرد شــدن باید دنیای زنان را رها کنند و آن

وقت است که می توانید به آن ها بگویید: «دیگر مرد شده ای»!

جالب است بدانید بیشتر مشکلات زناشویی از رشد ناموفق پسران به سوی مرد شدن ناشی می شود. در جوامع قدیمی تر پدران و مادران هنگامی که فرزند خود را به یک مرد بالغ می سپردند نگران نبودند که مبادا مشکلی برای پسرشان ایجاد شود بلکه می دانستند او به یک مرد بالغ برای راهنمایی و بزرگ شدن نیاز دارد.

بزرگ شدن و پا به عرصه‌ی مردانگی نهادن کاری نیست که یک هفته ای آن را انجام دهید. شما باید ماه های زیادی را صرف آموزش پسرانتان کنید تا افرادی مسئولیت پذیر و شجاع بار بیایند.

باید به این نکته توجه کنید که پسرها باید جایگاه خود را از همان دوران نوجوانی در جامعه بشناسند. با تعالیمی همچون معذرت خواهی و یا احترام گذاشتن به بزرگان و فروتنی، پسرانی آگاه و صبور را خواهیم داشت. زیرا اگر ما درس ندهیم زندگی به آنان درس خواهد داد و چه خوب است اگر خودمان با حوصله این کار را انجام دهیم.

هشدار: پسرانی که با این روش تربیت نشده اند اغلب گستاخ، بی ادب، دزد و... بار می آیند.

پس باید به پسرانمان آموزش دهیم که منصف باشند، به دیگران فکر کنند و درست را از نادرست تشخیص دهند، مسئولیت پذیر باشند و خیانت نکنند؛

زیرا آنان به طور غریزی تمایل دارند با افکارشــان هماهنگ شــوند و دنیا را مطابق میلشــان پیش ببرند. راستی فراموش نکنید جدیت هم در این راه لازم اســت، هم از طرف پدر و هم از طرف مادر. روش مناســب برای این کار این است که پسرتان را در فعالیت‌های خیرخواهانه شرکت دهید تا شیرینی کمک به دیگران را بچشد و برای خود ارزش قائل شود.

فصل بیست و سوم
شاه کلیدهایی برای پدران ۴

شاه کلیدهایی برای پدران ۴

*** شســتن لباس های کثیفش را به او یاد بده و اینکه آن ها را مرتب کند.

*** بــه او بیامــوز که مدرســه جای آموختن اســت نــه جای فخر فروشی.

*** عکس ها و نمرات دوران مدرسه ی خودت را به او نشان بده تا بداند خود تو هم چقدر شیطنت داشتی.

*** او را مطمئن کن که می تواند روی شما حساب باز کند.

*** از آرزوها و رویاهای خودت با او حرف بزن تا او هم آرزوها و رویاهایش را بیان کند و در مورد آن ها با او صحبت کن.

*** او باید بداند که گاهی باید شکست بخورد.

*** بــه او بیاموز که شکســت هم بــه همان انــدازه ی موفقیت می تواند برایش آموزنده باشد.

*** اگــر حرف های زیادی برای گفتــن دارد به او گوش بده حتی اگر مجبور باشی تمام شب را بیدار بمانی.

*** برای اینکه او را به یک مرد تبدیل کنی باید به او مسئولیت بدهی.

*** اگـر کار احمقانـه ای از او سـر زد تحمـل نکـن؛ در غیر این صورت با کاری احمقانه تر تلاش می کند تا آن را توجیه کند. به او نشان بده که همیشه رویش حساب می کنی.

*** برای همدیگر جوک تعریف کنید و بخندید، بهتر از این اسـت که از دیگران جوک بشنود.

*** گاهی به او ابراز علاقه بکن.

*** هر شب قبل از خواب او را در آغوش بکش.

*** او را تشـویق کـن تـا قـدری از وقتـش را بـا عموهـا، دایی ها، پسرعموها، دختر عموها، پدربزرگ ها و مادر بزرگ هایش بگذراند. ممکن است از همه ی آن ها خوشش نیاید اما عشق ورزی به خانواده را یاد می گیرد.

*** او را طوری بار بیاور که بتواند عصبانیتش را کنترل کند.

*** به او بگو که تنها با عبور از ترس می تواند بر آن غلبه کند.

*** به او صبر و پایداری را آموزش بده.

*** اگر کار اشتباهی از او سر زد بلافاصله به او گوشزد کن، حتی اگر او را رنجانده باشـی. اما بعد از اینکه به خاطر اشتباهش تنبیه شد او را ببخش و گذشت کن.

*** در برابرش جبهه نگیر و با او لجبازی نکن.

*** به او یاد بده ارزش خردورزی را بداند.

*** هرگز در برابر دوستانش از او انتقاد نکن.

*** به دوستانش بگو که الکل و مواد مخدر به خانه ی شما راه ندارند

*** خانه را طبق میل او اداره نکن. باید بگذاری تا طبق قوانین خانه رفتار کند.

*** به او یادآور شو رفت و آمدهایش به موقع باشد و اگر قرار باشد دیر بیاید حتماً تلفن بزند و اطلاع دهد.

*** در مورد ادامه ی تحصیلاتش در دانشگاه گاهی با او حرف بزن و پای صحبت هایش بنشین.

*** گاهی لازم است در مورد چیزهای ناراحت کننده مثل مواد مخدر، دوستانش که مواد مخدر مصرف می کنند و یا رفتارهای خودش با او به صحبت بنشینی. اینجاست که تو به عنوان یک پدر به وظایف خود عمل می کنی و اعتبار خود را نشان می دهی.

*** او را به گونه ای بار بیاور که وجود مواد مخدر و الکل را در میهمانی ها نپذیرد و به کسی که به او تعارف می کند دست رد بزند. این موضوع نشانه ی ضعف او نیست بلکه نشانه ی هوشیاری و ذکاوت اوست.

فصل بیست و چهارم
شاه‌کلیدهایی برای مادران ۴

شاه‌کلیدهایی برای مادران ۴

*** به او خاطر نشـان کن، هر عملی خوب یا بد هر چقدر هم کوچک باشد، عواقب و پیامدهایی دارد.

*** کوله پشـتی اش مملو از رازهایش است، پس هر شب آن را نگاه کن.

*** عصرها با چای و بیسکویت از یکدیگر پذیرایی کنید.

*** پسـرهای مودب، مادرانی عاشـق و توانمنـد دارند، نه مادرانی منتقد و نق نقو!

*** در آغوش گرفتن نوزاد را به او یاد بده.

*** از امـر و نهی کـردن او، این طور راه برود، آن طور حرف بزند، دست بردار.

*** او دائم به چهره ی شــما می نگرد تا عشق و علاقه ی شما را دریافت کند.

*** یادش بده بدون منفجر کردن آشپزخانه، از یک مایکروفر استفاده کند.

*** از گذاشتن لقب روی او اجتناب کن.

*** مبــادا عــادت کنی برای خوشــحال کردنش چیــزی به او بدهی، زیرا در غیر ایــن صورت هیچ چیزی در دنیا نمی تواند او را خوشحال کند.

*** اگر در مدرســه با مشــکلی مواجه شد، اجازه بده خودش مشــکل را حل کند. دخالت شما مایه شرمســاری او می شود. پس اوضاع را بدتر نکن.

*** همراهی کردنش تا مدرســه و بردنش به مسابقات، او را ذوق زده می کند.

*** اگر بعضی شب ها دوست دارد تا دیروقت بیدار بماند و به ســتاره ها نگاه کند، به او اجازه بده، او هرگز خاطره ی این لحظات را فراموش نخواهد کرد.

*** گاهی درباره شکوه و عظمت خداوند با او صحبت کن.

*** پســربچه ها از بازیگوشی حین انجام مراسم عبادی لذت می برند، ســعی کن او را آرام کنی و با او در این مورد صحبت کنی.

*** دعا کردن را به او یاد بده و هر شب با هم دعا کنید.

*** به پدرش احترام بگذار و عشــق نثارش کن و به پسرت یاد بده که مردی و جوانمردی صفت خوبی است.

*** بدجنسی های او را تحمل نکن!

*** اگـر او را بین جمع خود بپذیری، بیش از آنچه که انتظار داری، شیفته می شود.

*** بعد از خوردن هر غذایی شکرگزاری کن و به او یادآوری کـن آنچه کـه می خـورد نعمـت و موهبتی از جانـب خداوند است.

*** در موازین اخلاقی خود ثابت قدم و استوار باش.

*** به یاد داشــته باش فضای خانه را از عشق و آرامش پر کنی.

*** باید به خاطر داشــته باشی که پسرها همگی شورشی و عصیانگر هستند.

*** هـر شــب، قبـل از خـواب او را ببوس، حتی اگـر تو را نبوسد.

*** در طی سـال هایی که شـخصیتش شـکل می گیـرد، او را با مفاهیم عشق، خانواده و ثبات رفتار آشنا کن.

*** اگـر در مدرسـه تقلـب می کنـد و معلم مچـش را می گیرد، معلمش را مواخذه نکن، عصبانیت خود را متوجه او کن.

*** بـا او درباره ی مسـائل جنسـی و آنچه مربوط بـه مواد مخدر می شـود و میهمانی هایی که می رود صحبت کن. اگر فکر می کنی بیان این مسـائل در این سن و سـال برای او زود است در اشتباه هستی. او در مدرسه این چیزها را خواهد آموخت.

فصل بیست و پنجم
آیا پسرم در برقراری ارتباط مشکل دارد؟

آیا پسرم در برقراری ارتباط مشکل دارد؟

دخترها و پسرها در استفاده از نیمکره های مغزشان متفاوت عمل می کنند. مثلاً دختران در امتحانات تلفظ از دو نیمکره کمک می گیرند، درحالی که پسران فقط از یکی استفاده می کنند. سرعت رشد مغزی قبل و بعد از تولد بسیار زیاد است، البته نیمکره‌ی چپ با سرعتی کمتر از نیمکره‌ی راست رشد می کند و در پسران به دلیل وجود تستسترون این پدیده کندتر می شود؛ ولی در دختران سرعت کمی بالاتر است.

پسران درست با نیمکره‌ی راستشان کار می کنند و بیشتر کارهایی که نیاز به تفکر دارد از این نیمکره ناشی می شود. برای همین است که فیلسوفان مرد از زن بیش ترند! در مغز پسران اتفاق جالبی می افتد، سلول های سمت راست به محض اینکه خود را آماده به برقراری ارتباط با سلول های چپ می کنند، باز می مانند و مجبور به بازگشت می شوند. متأسفانه در دنیای امروز بسیار می بینیم که والدین فرزندانشان را تحت فشار قرار می دهند تا به اصطلاح نابغه شوند، ولی این چنین نمی شود! درست است که تمرینات مغزی لازم است ولی لطفاً با فرزندانتان متعادل رفتار کنید.

توانایی مغز پسران در برقراری ارتباط خیلی خوب نیست. مشاهده شده مردانی

که دچار سکته‌ی مغزی می شوند هرگز مانند روز اول نمی شوند، ولی در نقطه‌ی مقابل آقایان، خانم ها به سرعت بهبود می یابند و نیمکره‌ی دیگر کار قسمت‌های تخریب شده‌ی مغز را انجام می دهد. این توانایی در دختران باعث می شود سریع تر بخوانند؛ اما پسران اغلب از اوتیسم و نارسایی های مغزی رنج می برند.

آیا شما جز آن دسته افرادی هستید که از ناتوانی پسرتان در برقراری ارتباط رنج می برید؟ بسیار مشاهده شده که در کلاس‌های درس آن دسته از کودکانی که بیشترین مشکل را در خواندن و نوشتن دارند پسر هستند، محققان دلیل این امر را در تکامل ناقص مغز زبانی دانسته اند.

بر اساس تحقیقات دکتر جنی هرستی (متخصص اعصاب) مشخص شد که نباید پسران را در این حالت به حال خود رها کرد، بلکه باید آنان را تحت آموزش‌های زیادتری قرار داد. او همچنین اظهار داشت که مغز زبانی زنان در حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد بزرگ تر از مغز زبانی مردان است. اما به راستی هیچ کس علت دقیق آن را نمی داند؛ اما می گویند اگر در سنین مناسب (مغز زبانی تا حدود هشت سالگی رشد می کند) با کودکان تمرین شود، در بهبودی آنها به طرز شگفت انگیزی موثر است. یادمان نرود از همان اوایل کودکی تمرینات را آغاز کنیم.

از دوره نوزادی با فرزندتان ارتباط برقرار کنید تا در آینده با مشــکل مواجه نشود. در زیر چند راه‌حل برای شما توصیه می شود:

*پله پله تا صحبت کردن: نوزاد زیر یک ســاله‌ی ما بســیار دوســت دارد هرچه زودتر زبان بگشــاید و با ما حرف بزند. بهترین ســن برای آغاز گام اول در تمرین کلامی در این ســن اســت. پس بهتر اســت در این زمان به آن ها کلمات را بیاموزید.

هنگامی که کودکی کلمه ای را به اشتباه بیان می کند (مثلاً به جای اردک می گوید «أ گگ») بهتر اســت شما او را یاری دهید و به او بگویید: «اردک! اردک جان» و بدین ترتیب او خیلی زود «اردک» را به درستی می گوید.

پله‌ی بعدی این است که وقتی کودک یک کلمه به زبان آورد شما مکمل آن کلمه را تکرار کنید. مثلاً وقتی او می گوید: «شــیر» شما بگویید: «شیشه شیر» و در نهایت او نیز می گوید: «شیشه شیر». برای یادگیری بهتر بچه ها بهتر است همیشه یک گام فراتر از آنان پیش روید.

*در هر حالتی با پسرتان صحبت کنید: هنگامی که در حال انجام کارهای خانه هستید و یا با پسر کوچکتان در اتومبیل نشسته‌اید با آن ها صحبت کنید، به سوالاتشــان پاســخ دهید و برای آن ها محیط اطرافشان را شرح دهید. در حقیقت شما با این کار ذهن کودکتان را رشد می دهید.

*برای نوزادانتان کتاب بخوانید: در حدود یک سالگی شما می توانید کودکتان را روی پاهایتان گذاشته و برایش کتاب بخوانید. سعی کنید از کتابهای آسان با ریتم شعرگونه استفاده کنید؛ هنگام کتاب خواندن حرکات مربوط به شعر فراموش نشود؛ مثلاً با کودکتان برقصید و از خود صداهایی در بیاورید؛ مطمئن باشید او در نهایت لذت یاد می گیرد که کتاب خوب است و تصاویرش را به ذهن می سپارد.

فصل بیست و ششم
چرا پسرم با من حرف نمی زند؟

چرا پسرم با من حرف نمی زند؟

صحبـــت کردن خوب، نقش مهمی در یـــک زندگی خانوادگی ایده آل دارد. در اکثـــر مواقـــع، پدر، مادر و بچه ها باید بـــا هم صحبت کنند. این گفت وگو ممکن است درباره ی مدرسه، دوستان، اخبار، سرگرمی، ورزش، سیاست، هنر، طنز، علم، موسیقی، دین و مذهب، طبیعت و زندگی باشد. هـــر اندازه که بچـــه ها در خانه و خانواده دربـــاره ی موضوع های متنوع بحـــث و اظهار نظر می کننـــد، بهتر درباره ی خود و محیط اطرافشـــان یـــاد می گیرند و بـــرای زندگی در دوران مختلف، آمادگی بیشـــتری پیدا می کنند.

خانـــواده مهـــم ترین مکان برای گفت وگو درباره ی مســـائل مختلف می باشد؛ زیرا در مدرسه معمولاً محیط را برای حفظ نظم و ترتیب آرام نگه مـــی دارند، فرصت برای بحث و گفت وگـــو وجود ندارد و اطلاعات کمـــی به کودکان داده می شـــود. در صورتی که یـــک نوجوان در خانه مـــی تواند دیـــدگاه خود را محک بزند و افکار انتقـــادی را تحلیل و نقد و بررسی کند.

در بعضی از خانواده ها، بحث کردن بســـیار راحت است اما اکثر والدین بـــه رد و بـــدل کردن افکار با پســـران خود اهمیت نمـــی دهند؛ بعضی از

خانــواده ها هم، وقتی برای دور هم بودن، گفت وگو و بحث کردن ندارند. پســرانی که در خانواده بــه بحث های منظم عادت نداشــته اند، به ندرت شروع کننده ی گفت وگو خواهند بود.

اگر دوســت دارید همه ی افراد خانواده با هــم بحث و اظهار نظر کنند، زمان مشخصی را برای تبادل نظر درباره ی مسائل مختلف در نظر بگیرید؛ مثلاً: وقتی در ماشــین هســتید و برای مدت طولانی، سکوت کسل‌کننده مــی شــود، رادیو را خاموش کنید و موضوعی را مطــرح کرده و با یکدیگر صحبت کنید؛ در منزل کمتر تلویزیون تماشــا کنید؛ هر روز صبح بیســت دقیقــه زودتر از خواب بیدار شــوید تا همــه ی افراد خانــواده در کنار هم صبحانــه صرف کنند؛ بعد از ظهرهــا با اعضای خانواده قــدم بزنید؛ وقت خوردن شام یا عصرانه با هم صحبت کنید.

اگر وقت کافی داشــته باشید، شما و پســرتان حرف های بسیاری برای گفتن دارید. از طریق ســؤال پرســیدن از پســرتان، علاقه ی خود را به او نشــان دهید؛ مثلاً: «نظرت در مورد فیلمی که تلویزیون نشــان می دهد، چیســت؟» «آیا امروز اتفاق خوبی برایت افتاده اســت؟» «وضعیت مدرسه چطور اســت؟ آیا تغییری ایجاد شــده؟» می توانیــد اتفاقات جالب یا خنده داری را کــه آن روز برای خودتان افتاده اســت، تعریــف کنید؛ مقاله های

روزنامه را که جالب اســت، برایشان بازگو کنید؛ قصه هایی در مورد گذشته یا دوران بچگی خودتان تعریف کنید؛ با او شــوخی کنید و او را بخندانید یا لطیفه تعریف کنید.

اگــر پســرتان بــه بحــث کــردن عــادت نکــرده اســت، به او بیشــتر اجــازه ی صحبت کردن بدهید و با این کار، به او بفهمانید که برای عقیده ی او ارزش قائل هســتید. به این ترتیب باعث تقویت اعتماد به نفس در او می شوید. ابتدا شما عقیده ی خود را ابراز نکنید و بگذارید او شروع کند و عقیده ی خود را به او تحمیل نکنید. اگر به دلیل اینکه اشتیاق زیادی برای بیان کردن نظر خود و رساندن اطلاعات به دیگران دارید، زیاد صحبت می کنید، این بار بگذارید او شروع کند.

اکثــر والدین مــی خواهند افــکار خودشــان را تحمیل کننــد و نظرات فرزندشــان برایشان بی اهمیت است اما اگر پســرتان به این باور برسد که شــما مــی خواهید برایش ســخنرانی کنید، او یا اظهار نظــر نمی کند یا با شــما جروبحث می کند و در نتیجه در دفعــات بعد، از بحث و گفت وگوی خانوادگی دوری می کند. اگر ســعی کنید محتاط تر باشــید، مســلماً او به حرف هایتان گوش می کند و پاسخ مناسب می دهد.

نکته ی مهم این اســت که برای صحبت کردن با پسرتان، گوش کنید.

شـــاید گاهی اوقات گوش کـــردن به صحبت های او، بـــا توجه به عقیده و علاقه ی او ســـخت باشد، ولی تنها با شنیدن حرف هایش نشان می دهید کـــه صحبت کردن در مورد عقیـــده و افکار خود و مطـــرح کردن آن برای دیگران چقدر ارزشـــمند است. فرزند از گفت وگو و بحث های خانوادگی یاد مـــی گیرد که چگونه خودش را مطرح کند، چطور از دیگران چیزهای خوب یاد بگیرد و از دیدگاه های مختلف به دنیای بیرون نگاه کند.

فصل بیست و هفتم
صداقت را از شما می‌آموزد

صداقت را از شما می‌آموزد

مهم ترین اصلی که به برقراری روابط انســانی میان شما و پسرتان کمک مــی کند، اصل صداقــت یا صادق بودن در گفتار و رفتار اســت. فرزندان به سهولت به میزان صداقت شما پی می برند و میزان اعتماد خود را به شما، بر حسب آن تنظیم می کنند.

پسران نوجوان به خوبی متوجه رفتارهای صادقانه یا رفتارهای ریاکارانه‌ی بــزرگ ترها هســتند و بــا کمال خلوص در جــای خودش بــه آن ها تذکر می دهند. اعمال ما، چه بخواهیم و چه نخواهیم، زیر نظر فرزندان ماســت و از سوی آنان مورد ارزیابی قرار می گیرد.

جوهره‌ی جلب اعتماد، صادق بودن و صداقت داشــتن اســت. رعایت این اصل، مایه‌ی اســتحکام روابط افراد با یکدیگر می شــود. هرگز به نوجوانان وعده یا قولی ندهید که نتوانید آن را عملی کنید، چون در صورت عدم وفای بــه عهد یا قول خود، این موضوع را با شــما در میــان می گذارند و آن را به عنوان عدم صداقت شــما تعبیر می کنند. پس بیاییــد میان آنچه می گویید و آنچــه عمل می کنید و آنچه واقعا هســتید، هماهنگــی ایجاد کنید. گاهی اوقات نوجوان میزان صداقت پدر یا مادر خود را امتحان می کند. برای مثال، نوجوان پاســخ سـؤالی را می داند و صرفا برای آنکه ببیند پدر یا مادر تا چه

میزان با او صادق هستند، آن سؤال را می پرسد.

برخی از والدین با پسرشـــان بسیار خشک، رسمی و قاطع یا برعکس بسیار مهربان و نرم رفتار می کنند، در حالی که معدودی از والدین به موقع مهربان و به موقع قاطع هســـتند. هرگز قاطع و جدی بودن را با عصبانیت، خشونت و سختگیری یکی ندانید.

قاطع و جدی بودنتان به رفتار و شـــیوه‌ی برخورد شما و اصولگرایی در امر تعلیـــم و تربیـــت و رعایت هنجارها و ارزش هـــا در زندگی فردی و خانوادگی مربوط می شود. بدیهی است که خشونت و عصبانیت، شما را از هدف هایتان دور می سازد.

آهنگ صدا و حالت چهره‌ی شما نشان دهنده‌ی تمایل و تأکید شما بر قاطع بودن و در عین حال دلسوزی و مهربان بودن است و همزمان، پیگیری شما با عمل و رفتار مناسب، جدی بودن شما را نشان می دهد. منظور این است که همواره میان شما و پسرتان باید اصول و ضوابطی حاکم و رعایت شود. زمانی که توصیه می شـــود با فرزند یا فرزندان خود دوست شوید، این توصیه به این معنا نیســـت که با آن ها جدی نباشید و اجازه دهید آن ها هر کاری خواستند بکنند و هر جایی خواستند بروند و از دوستی شما سوءاستفاده کنند.

نوجوان باید بداند که هیچ کس از آزادی بی قید و شـــرط برخوردار نیســـت

و او ملزم اســت ضوابط و اصول وضع شــده در خانواده، مدرســه و جامعه را رعایت کند. در غیر این صورت نوجوان منع می شــود و پدر و مادر و در نهایت جامعه با او برخورد جدی می کند.

شــایان ذکر است که مانند هر امر دیگری نباید در محبت ورزیدن به دامن افراط و تفریط افتاد یا محبت کردن و دوســت داشــتن فرزند به معنای تســلیم شدن به جــواب های غیرمنطقی نوجوان تعبیر شــده و در نتیجه موجب «فرزند ســالاری» شود.

فصل بیست و هشتم

باز هم بوی بد!

باز هم بوی بد!

از دیگر نشـانه های به بلوغ رسـیدن پسـرتان افزایش بوی بدن است. در شـروع دوران بلوغ به تدریج پس از تمرینات ورزشـی یا برگشتن از مسابقات ژیمناسـتیک، متوجه بدبویی بدن پسـرتان می شـوید. هر چـه او بزرگ تر می شـود، نیاز بیشـتری پیدا می کند تا از محصولات خوشـبوکننده استفاده کند. معمولاً در مدرسـه معلمان در مورد بهداشت عمومی صحبت می کنند و کودکان مواردی می آموزند. بعضی مواقع از هم کلاسـی خود می شنوند که بـه او می گوید: «تو بوی بدی مـی دهی»، اما در اکثر اوقات، آن ها بوی بد بدن دوست خود را به روی او نمی آورند، چون فکر می کنند او ناراحت شود؛ ولی پدر و مادر برای اولین بار باید به پسرشان توصیه کنند تا از خوشبوکننده استفاده کند.

ممکن است پسرتان در برابر تذکر شما، عکس العمل متفاوتی از خود بروز دهد، که به رشـد، بلوغ و علاقه ی او برای رعایت کردن بهداشـت بسـتگی دارد. تعدادی از کودکان در این مورد بسـیار زرنگ هسـتند، آن ها خودشان لباس می پوشـند و برای رفتن به مدرسـه و سایر فعالیت های فوق برنامه به سـرعت آماده می شوند و با یک یادآوری والدین، از محصولات خوشبوکننده استفاده می کنند.

در حالی که پسـران ده یا سـیزده ساله ی بسیاری هستند که به تذکر فراوان دربـاره ی ایـن موضوع احتیاج دارند، آن ها مشـغله ی فکری بسـیاری دارند، مخصوصاً صبح ها که می خواهند به مدرسـه بروند، این گونه کودکان معمولاً مسـواک زدن، نظافت، کوتاه کردن ناخن و استفاده از خوشبوکننده را به راحتی از یـاد مـی برند و فراموش می کنند که باید ایـن کارها را انجام دهند. بالاخره بعضی از پسـران در این سن آمادگی یا اشـتیاق تفکر در مورد تغییرات جسمی بدنشان را ندارند، مخصوصاً در مورد افزایش بوی بد بدن. آن ها مانند یک جوان به تغییر بدنی بی توجه هستند و متوجه بوی بد بدنشان نمی شوند و معمولاً به این موضوع اهمیت نمی دهند.

بدیهی اسـت که این موضوع، باعث شـرمنده شدن والدین می شود. والدین دوست ندارند که پسرشان مورد تمسخر قرار بگیرد و ناراحت شود.

اگر می خواهید پسـرتان را مجبور کنید تا از محصولات خوشبوکننده استفاده کند، این کار را برایش آسان کنید. آن را در جایی قرار دهید که او به راحتی آن را ببیند، می توانید در کنار مسواک، صابون و برس سرش بگذارید. اگر در جایی در دیدرسِ او نباشد، ممکن است فراموش کند که از آن استفاده کند. می توانید برایش یادداشـتی خنده دار یا به شـکل کارتونی روی آینه حمام بچسبانید. هر روز این مورد را به او یادآوری کنید.

بدیهـی اسـت که مدتی طول می کشـد تا او این مـوارد را یاد بگیرد و فرزندان به تدریج مسـئولیت کارها، رسـیدگی کردن به سر و وضع، لباس و دیگر موارد مربوط به خود را بر عهده می گیرند. پسـرتان هر چه بیشـتر به دوران نوجوانی نزدیک می شـود، به وضع ظاهر و وضعیت بدنش بیشتر رسیدگی می کند.

بـه هر حال پسـرتان تنبل یا کودن نیسـت بلکه او به دلیل مشـغله ی فکـری، فراموش کار اسـت. به او بفهمانید همه ی بچه ها در این سـنین مانند تو هستند و لازم است درباره ی اهمیت رعایت کردن بهداشت فردی به طور مداوم صحبت کنید.

فصل بیست و نهم
شاه‌کلیدهایی برای پدران ۵

شاه‌کلیدهایی برای پدران ۵

*** اگـر او مقصـر و خطاکار اسـت از او حمایـت نکن، بگذار آنچه لازم است بر سـرش بیاید. این فرصتی مناسب است تا عذرخواهی کردن را بیاموزد و در چنین شرایط سختی که تحت فشار است کنترل خود را در دست بگیرد.

*** اگـر در هنـگام آمدن بـه خانه بویـی نامطبـوع از او به مشـامت رسید که ناشـی از مصرف مواد، سیگار و الکل است بـا او برخورد کن. او را تنبیه کن تا به عواقب تخطی از قوانین آگاهی یابد.

*** اگر در خانه یا مدرسه از او تقلب یا قانون شکنی سر زده باشد طوری با او برخورد کن تا از کارش پشیمان شود.

*** برایش اسـپری خوشـبوکننده و عطر بخـر تا او و اتاقش خوشبو شود.

*** او را به گونه ای بار بیاور که راستگو و روراست باشد.

*** به او بیاموز که حتی مشـاغل سطح پایین و کم درآمد نیز شرافتمند هستند.

*** به او ایمان داشته باش.

*** طوری او را تربیت کن که از نتیجه ی زحمات خودش لذت ببرد.

*** بـه او بیاموز تا کارهایش را بـر طبق قاعده و نظم خاصی انجام دهد. امور دنیا نمی توانند خود را بر طبق میل او تنظیم کنند.

*** در مورد بداخلاقی هایش به او گوشـزد کن. خود تو هم از بدخلقی دست بکش.

*** بـه او بیامـوز در صورتـی کـه خطایی از او سـر می زند عذرخواهـی کند. متأسـف بودن بـه تنهایی نمـی تواند مؤثر باشد.

*** بـه او یـاد بده با دهان بسـته غذا بخورد و بـا دهان پر صحبت نکند.

*** اگر در سـفر کاری هستی حتماً به او تلفن بزن، فراموش نکن که دلش برایت تنگ می شود.

*** باید یاد بگیرد کسی که خشمگین است، بیش از دیگری به خودش آسیب می رساند.

*** بـه او بیامـوز که اسـتقلال واقعی همان اسـتقلال مالی است.

*** به او یادآوری کن تا به غریزه اش ایمان داشـته باشـد. اگر احساس نا امنی می کند، غریزه اش به درستی عمل کرده است.

*** به او یادآور شـو که هر مشـکلی را نمی توان با خوردن قرص حل کرد.

*** به او تفهیم کن که اگر شکسـت بخورد ضرری نکرده اما اگر تلاش نکند بسیار زیان خواهد کرد.

*** احترام به دوستانش را به او بیاموز.

*** به او مهربانی کن تا مهربان بار بیاید.

*** به او بیاموز که سرنوشتش به دست خودش است و خودش مسئول آینده اش می باشد.

*** او را طوری تربیت کن تا به چیزی وابسته نشود، دل نبندد و لجبازی نکند.

*** با او در مورد اهمیت ظاهر سخن بگو، باید بداند همیشه آراسته باشد.

*** به او یاد بده چگونه می تواند با افراد مهم ملاقات داشته باشد.

*** او را مطمئن کن که همیشه در کنارش هستی.

*** او را تشویق کن از تلاشش دست نکشد.

فصل سی‌ام
شاه‌کلیدهایی برای مادران ۵

شاه‌کلیدهایی برای مادران ۵

*** گاهی اوقات دوست دارد مثل دختران هم سن و سالش لباس بپوشی، به گفته ها و اصرارش اهمیت نده.

*** به جای آنکه او را به خودت متکی کنی، اجازه بده مستقل بار بیاید.

*** طبیعی است که او عاشق چیزهای خطرناک و نامعقول باشد، پس شجاع باش.

*** نباید سپر دفاعی در مقابل اشتباهاتش باشی.

*** وادارش کن ریخت و پاش هایش را از روی زمین و دور و بر جمع و جور کند و در مقابل تنبلی و بی عاری او کوتاه نیا.

*** به او بگو، او مایه‌ی افتخار توست و دلیل آن را هم برایش توضیح بده.

*** هیچ وقت با او مثل والدین، همسر یا بهترین دوست خود رفتار نکن، او پسر شماست.

*** نباید اجازه دهی احساسات او بر شما و خانه حاکم شود و او رئیس خانه شود.

*** در مورد آینده او دائم به شما شکایت می کند که دوستانش ساعت رفت و آمد و ورود و خروج ندارند، نباید در مقابل این مسئله کوتاه بیایی.

*** با هم به گفت وگو بنشینید. او باید بداند که چه کاره است و قرار است چه کاره شود.

*** باید تلاش کنی بدون قضاوت کردن و حرف زدن، گوش بدهی.

*** باید به او یاد بدهی، برایتان یادداشت تشکر بنویسد، این کار تمام عمر به دردش خواهد خورد.

*** به او یاد بده، اگر صداقتش را از دست بدهد، به سختی می تواند آن را دوباره به دست آورد.

*** اگر اشتباه کردی، از او عذرخواهی کن.

*** باید یاد بگیرد یکی از کلیدهای خوشبختی، سهیم کردن دیگران در آنچه که دارد، هست.

*** با جدیت به او تفهیم کن مواظب طرز حرف زدنش با شما و دیگران باشد.

*** اگر برای درس خواندن تا دیروقت بیدار می ماند، میان وعده ای کنارش بگذار، این کار باعث می شود به ادامه مطالعه تشویق شود.

*** قوی بودن او به قوی بودن شما بستگی دارد. هر چقدر شما مادر قویی باشید، او مرد قوی تری خواهد بود.

*** با او مثل مردی که دوست داری بشود، رفتار کن.

*** به او بگو همیشه دوستش خواهی داشت.

*** بــه او یــاد بده، هــر خوردنی را نباید به حســاب غذا بگذارد.

*** او به شما خواهد گفت که بهترین مادر جهان هستی.

*** او را محکم به آغوش بکش.

*** به او یادآوری کن به شما تلفن بزند.

*** و سرانجام بگذار دنبال زندگی خودش برود.

منابع:

روش های هدایت رفتاری نوجوانان و جوانان، محمد قمی فر، تهران، انتشارات رویان، ۱۳۷۸.

آمـــوزش های رفتار با کـــودک و نوجوان، ابوالفضـــل بیرقی، اراک، انتشارات نوای دانش، ۱۳۸۸.

مادر و پســـر، هری اچ، هریسون، مترجم فاطمه دهقانی، تهران، کمال اندیشه، ۱۳۹۰.

پدر و پســـر، هری اچ، هریسون، حســـنا اقبالی، تهران، کمال اندیشه، ۱۳۹۰.

پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان، ماندانا سلحشـــور، تهران، واژه‌آرا، ۱۳۷۹.

راهنمـــای کامل والدین، رابین گلداســـتین، مترجم: مینا اخباری آزاد، تهران، انتشارات صابرین،۱۳۸۹.

مـــن بـــا نوجوانـــم، معصومـــه عبدالعلیـــان، تهـــران، انتشـــارات ماهابه،۱۳۸۹.

حساسیت تربیت پسران بر هیچ پدر و مادری پوشیده نیست. هر چه پسرانمان بزرگ‌تر می‌شوند، نارضایتی ما از شیوه‌ی تربیتی‌مان نیز افزایش می‌یابد و گمان می‌کنیم کمتر از هر روز می‌توانیم نقش مؤثری در تربیت آن‌ها داشته باشیم.

داشتن پسرانی موفق، آرزوی هر پدر و مادری است و دستیابی به این مهم، نیاز به آگاهی و دانش دارد. تجهیز والدین به آگاهی از این موضوع، پیمودن مسیر را هموارتر کرده و آینده‌ی روشنی برای فرزندان رقم خواهد زد. در این کتاب راهکارهایی ارائه شده است تا والدین به وسیله‌ی آن بتوانند پسرانی شاد، مسئولیت‌پذیر، اجتماعی و کوشا داشته باشند و همچنین بتوانند فاصله‌های ناشی از دگرگونی‌های رشد را کمتر کرده و واکنش در برابر رفتارهایی که به نظر غیر عادی می‌آیند را بیاموزند تا بدین وسیله پسرانی موفق بپرورانند.

مرکز پخش: شیراز- پارامونت کوچه پاساژ ایران زمین پلاک ۶۷
تلفن تماس: ۰۹۳۷۱۴۸۸۰۳۶ - ۰۷۱۱۲۳۳۴۲۸۶

شیوا رسا نشر

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۶۷-۳
9786005777673